**2.1 Infoblatt: Kaloriengehalt beliebter Pausensnacks und Getränke**

* **Schokoriegel**, pro 100 g: 504 kcal, pro Stück (57g): 287,3 kcal
  + - **Energydrink**, pro 100 ml: 46 kcal, pro Dose (250 ml): 115 kcal
    - **Croissant**, 330 kcal/ Stück,
    - **Käsebrötchen** mit Butter (10g) und 2 Scheiben Gouda (45%) à 30 g + Vollkornbrötchen (50g) = 418 kcal
    - **Salamibrötchen** mit Butter (10 g), 3 Scheiben Salami (400 Kcal/100g) + Vollkornbrötchen (50 g) = 400 kcal
    - **1 Käse-Laugenstange**: 388 kcal (Back-factory)
    - **1 Ciabatta mit Tomate Mozzarella**, Pesto und Schmand: 532 kcal
    - **Frischkäse-Stulle**: Vollkornbrot mit Tomate, Frischkäse (70 %), Gurke, Paprika, Hühnerei, Rucola: 262 kcal