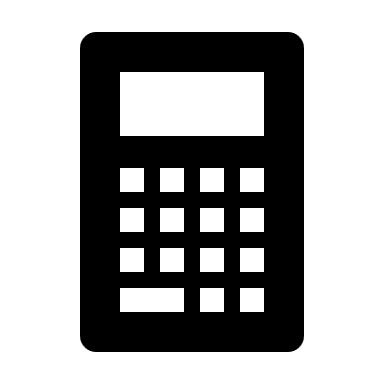
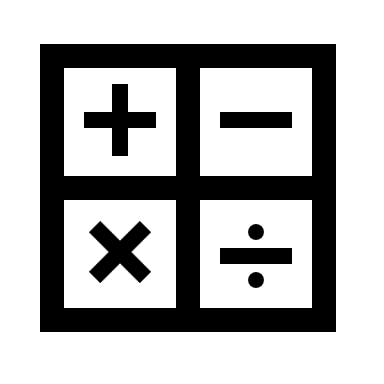
**Hilfekarte Dreisatz**

**Beispiel Brötchen (Semmeln - Weizenbrötchen)**

Sie möchten den Nährstoffgehalt von einem Brötchen berechnen.

Die Portionsgröße beträgt laut Nährwerttabelle 45 g.

Der Energiegehalt beträgt laut Nährwerttabelle 1136 kJ pro 100 g.

100 g = 1136 kJ

: 100 : 100

1 g = 11,36 kJ

x 45 x 45

45 g = 511,2 kJ

**Der Energiegehalt eines Brötchens beträgt 511,2 kJ .Der Energiegehalt wird immer in ganzen Zahlen angegeben und entsprechend gerundet.** Eine Zahl **zwischen 0 und 4** wird **abgerundet**, eine Zahl **zwischen 5 und 9** wird **aufgerundet**. **Der Energiegehalt entspricht somit 511 kJ.**