

Broteinheiten - Tabelle KW 28

Komponente	Kohlenhydrate pro 100 g	Broteinheit pro 100 g
Fleischgerichte		
Hähnchen - Cordon bleu	15,0	1,3
Fußball - Fleischbällchenragout	6,6	0,5
Geschnetzeltes "Züricher Art"	5,1	0,4
Fischgerichte		
Jumbo - Fischstäbchen	9,8	0,8
Roter Heringsalat	4,8	0,4
Vegetarische Gerichte		
Kartoffel - Cordon bleu	31,5	2,6
Gemüestabchen	20,0	1,7
Möhrentaler	11,5	1,0
Gemüsebällchen	22,0	1,8
Vegetarisches Geschnetzeltes "Züricher Art"	5,7	0,5
Cheesesteak	7,0	0,6
Kartoffelpuffer	21,9	1,8
Nudel - Hauptgerichte		
Nudeln, Vollkornnudeln	28,3	2,4
Bunte Gnocchi	35,0	2,9
Spätzle	27,2	
Suppen		
Bio - Tomatensuppe	10,4	0,9
Soßen		
Käsesoße	3,5	0,3
Hollandaise	1,8	0,1
Kräutersoße	2,0	0,2
Paprikasoße zu Gemüsebällchen	5,2	0,4
Parmesansoße	4,3	0,4
Röstzwiebelsoße	3,2	0,3
Tomatensoße	3,6	0,3
Dip		
Kressedip	3,7	0,3
Fruchtiges Chutney	13,3	1,1
Apfelmus	16,3	1,4
Beilagen		
Vollkornreis	27,3	2,3
Langkornreis	26,0	2,2
Kartoffeln, Ofenkartoffeln	14,5	1,2
Kartoffelpüree	11,2	0,9
Nudeln, Vollkornnudeln	28,3	2,4
Röstiecken	22,5	1,9
Spezielle Beilagen		
Reibekäse	0,1	0,0
Suppenbrötchen	50,6	4,2
Gemüse		
Blumenkohl	2,3	0,2
Rahmspinat	2,4	0,2
Maisgemüse	17,1	1,4

Dransdorfer Erbsen	11,0	0,9
Möhrengemüse	4,8	0,4
Salat und Rohkost		
Gurkensalat cremig	3,3	0,3
Eisbergsalat und Lollo Bionda	1,1	0,1
Grüner Salat	1,5	0,1
Eisbergsalat und Lollo Bionda	1,1	0,1
Eisbergsalat	1,6	0,1
Dressing		
Dressing divers	5,5	0,5
Nachspeise		
Schoko - Taler	62,0	5,2
Aprikosenquark	11,0	0,9
WM - Pudding	16,4	1,4
Keksfiguren	75,0	6,3
Milchpudding Butterkeks	13,0	1,1
Kinderriegel	53,3	4,4