

Broteinheiten - Tabelle KW 36

Komponente	Kohlenhydrate pro 100 g	Broteinheit pro 100 g
Fleischgerichte		
Chicken - Nuggets	17,0	1,4
Frikadelle vom Schwein	10,0	0,8
Geflügel - Frikadelle	9,0	0,8
Hähnchenpfanne "Gyros Art"	3,9	0,3
Geschnittene Currywurst vom Schwein	1,5	0,1
Geschnittene Currywurst Geflügel	1,0	0,1
Fischgerichte		
Kabeljau in Tempurateig	10,0	0,8
Lachs - und Gemüsewürfel in Petersiliensoße	2,9	0,2
Vegetarische Gerichte		
Gemüsenuggets	25,0	2,1
Frischer Blumenkohl	2,3	0,2
Gemüsefrikadelle	25,0	2,1
Gemüse - Knusperbagel	25,0	2,1
Vegetarische Pfanne "Gyros Art"	4,2	0,4
Vegetarische Currywurst	8,0	0,7
Rührei	3,0	0,3
Nudel - Hauptgerichte		
Bunter Nudelauflauf + Tomatensoße	23,3 + 8,7	1,9 + 0,7
Asiatische Nudelpfanne	24,1	2,0
Süße Gerichte		
Pfannkuchen	28,4	2,4
Vanillesoße	15,0	1,3
Suppen		
Kichererbsensuppe	12,4	1,0
Soßen		
Süß - Saure Soße	5,8	0,5
Béchamelsoße	3,9	0,3
Bratenjus	2,0	0,2
Veggie - Soße	1,4	0,1
Petersiliensoße	2,8	0,2
Dip		
Kräuterquarkdip	4,6	0,4
Zaziki	3,5	0,3
Beilagen		
Vollkornreis	27,3	2,3
Langkornreis	26,0	2,2
Kartoffeln/halbe Kartoffelchen mit Schale	14,5	1,2
Kartoffelpüree	11,2	0,9
Nudeln, Vollkornnudeln	28,3	2,4
Curryreis	26,0	2,2
Spezielle Beilagen		
Reibekäse	0,1	0,0
Suppenbrötchen	50,6	4,2

Gemüse		
Pariser Möhren	5,0	0,4
Kohlrabigemüse cremig	3,1	0,3
Bohnengemüse	4,3	0,4
Rahmspinat	2,4	0,2
Salat und Rohkost		
Schwedensalat	6,1	0,5
Eisbergsalat und Lollo Bionda	1,1	0,1
Krautsalat	6,6	0,6
Blattsalat	4,2	0,4
Gurkensalat in Vinaigrette	2,1	0,2
Dressing		
Dressing divers	5,5	0,5
Nachspeise		
Butterkeks mit Schokoladencrèmefüllung	61,0	5,1
Pfirsichquark	12,1	1,0
Nusspudding	16,0	1,3
Joghurt mit Beeren	16,5	1,4
Mini - Kuchen	60,0	5,0