

Broteinheiten - Tabelle KW 3

Komponente	Kohlenhydrate pro 100 g	Broteinheit pro 100 g
Wochengericht		
Bio - Rigatonelli	28,3	2,4
Käsesoße	3,8	0,3
Bio - Kartoffelchen	14,5	1,2
Quarkdip	4,5	0,4
Fleischgerichte		
Hähnchenpfanne "Döner Art"	3,8	0,3
Hähnchengeschnetzeltes	4,0	0,3
Rinderbolognese	4,6	0,4
Frikadelle Schwein	10,0	0,8
Geflügel - Frikadelle	9,0	0,8
Geflügel - Bratwürstchen	1,2	0,1
Süße Gerichte		
Süße Kartoffelklöße	76	6,3
Warme Rote Grütze	23,1	1,9
Kalte Vanillesoße	13,1	1,1
Fischgerichte		
Seelachsfilet "Müllerin"	4,4	0,4
Norwegische Lachssoße mit Porree	2,4	0,2
Vegetarische Gerichte		
Gemüsepfanne "Döner Art"	4,0	0,3
Gemüsegeschnetzeltes	4,7	0,4
Asiabällchen	24,7	2,1
Süßkartoffeltasche mit Frischkäse	20,3	1,7
Gemüsefrikadelle	25,0	2,1
Rührei	3,0	0,3
Steckrüben - Rösti	21,0	1,8
Nudel - Hauptgerichte		
Rinderbolognese	4,6	0,4
Gemüsebolognese	5,9	0,5
Suppen		
Tomatensuppe mit Gemüse und Reis	7,4	0,6
Soßen		
Bratensoße	1,4	0,1
Kräutersoße	5,5	0,5
Rahmsoße	3,8	0,3
Tomatensoße	8,7	0,7
Currysoße	6,0	0,5
Dip		
Zaziki	3,5	0,3
Joghurdip	4,2	0,4
Beilagen		
Langkornreis	26,0	2,2
Kartoffeln	14,5	1,2
Kartoffelpüree	11,2	0,9
Kartoffelwedges	20,0	1,7
Nudeln, Vollkornnudeln	28,3	2,4

Spezielle Beilagen		
Fladenbrötchen	48,0	4,0
Reibekäse	0,1	0,0
Suppenbrötchen	50,6	4,2
Gemüse		
Brechbohnen	3,2	0,3
Blumenkohl	2,3	0,2
Broccoli	2,7	0,2
Karotten - Pastinakengemüse	4,9	0,4
Spitzkohlgemüse cremig	5,0	0,4
Fingermöhren	6,0	0,5
Salat und Rohkost		
Bunter Krautsalat	2,5	0,2
Endivien - Chinakohlsalat	1,6	0,1
Maissalat cremig	8,9	0,7
Eisbergsalat mit Lollo Bionda	1,6	0,1
Grüner Salat	1,6	0,1
Rohkost	4,8	0,4
Dressing		
Dressing divers	5,5	0,5
Nachspeise		
Vanillecremewaffel	57,0	4,8
Mandarinenquark	8,0	0,7
Milchpudding Schokolade	14,0	1,2
Bananenjoghurt	18,1	1,5
Müsliriegel	69,9	5,8