

Broteinheiten - Tabelle KW 5

Komponente	Kohlenhydrate pro 100 g	Broteinheit pro 100 g
Wochengericht		
Bio - Penne	30,0	2,5
Parmesansoße	4,3	0,4
Fleischgerichte		
Hühnerfrikassee	4,0	0,3
Hähnchenbrust	2,9	0,2
Hähnchen Frites	23,3	1,9
Chili con Carne - Topf	5,9	0,5
Süße Gerichte		
Vanille - Milchreis	24	2,0
Gelber Kompott	16,5	1,4
Fischgerichte		
Kabeljau	10,0	0,8
Thunfisch - Tomatensoße	7,9	0,7
Vegetarische Gerichte		
Gemüsefrikassee	6,4	0,5
Kartoffelpuffer	21,9	1,8
Eier	0,7	0,1
Valess - Filetstücke	3,8	0,3
Leichtes Gemüsecurry	12,1	1,0
Vegetarischer Chili - Topf	6,2	0,5
Kartoffelauflauf	5,7	0,5
Nudel - Hauptgerichte		
Tortellini	33,0	2,8
Suppen		
Winterliche Kartoffelsuppe	7,3	0,6
Soßen		
Senfsoße	3,5	0,3
Paprikasoße	7,1	0,6
Tomatensoße	8,7	0,7
Käsesoße	3,8	0,3
Dip		
Apfelmus	15,8	1,3
Tatardip	3,7	0,3
Beilagen		
Reis	33,2	2,8
Nudeln	30,0	2,5
Vollkornnudeln	26,5	2,2
Kartoffeln	14,5	1,2
Kartoffelpüree	11,2	0,9
Kartoffelwedges	20,0	1,7
Spezielle Beilagen		
Suppenbrötchen	50,0	4,2
Fladenbrötchen	48,0	4,0
Reibekäse	0,1	0,0

Gemüse		
Erbsen cremig	9,4	0,8
Chinagemüse	9,8	0,8
Mais - Bohnengemüse	12,7	1,1
Karottenscheiben	5,1	0,4
Salat und Rohkost		
Maissalat	9,0	0,8
Eisbergsalat mit Lollo Bionda	1,6	0,1
Grüner Salat	1,6	0,1
Endivien - Chinakohlsalat	1,6	0,1
Gurkensalat cremig	3,3	0,3
Möhren	4,3	0,4
Dressing		
Dressing divers	5,5	0,5
Nachspeise		
Gebäck	50,0	4,2
Birnenquark	15,2	1,3
Joghurt mit Beeren	16,5	1,4
Milchpudding Vanille	11,0	0,9
Haselnuss - Schnitte	56	4,7