

Broteinheiten - Tabelle KW 35

Komponente	Kohlenhydrate pro 100 g	Broteinheit pro 100 g
Wochengericht		
Bio - Penne	30,0	2,5
Tomaten - Spinatsoße	4,4	0,4
Paprika - Frischkäsesoße	3,8	0,3
Kartoffeln	14,5	1,2
Kräuterquarkdip	4,4	0,4
Fleischgerichte		
Hähnchenragout	7,2	0,6
Hähnchen Flakes	0,8	0,1
Hähnchenbrust	2,9	0,2
Geflügel - Hackbällchen	9,0	0,8
Vegetarische Gerichte		
Gemüsepfanne	5,8	0,5
Bunte Kartoffelpfanne	12,2	1,0
Gemüsedino	26,0	2,2
Valess - Steak	5,3	0,4
Süßkartoffeltaschen	20,3	1,7
Vegetarische Tortellini mit Ricotta - Spinat gefüllt	36,0	3,0
Linsenbolognese	10,1	0,8
Gemüsebällchen	22,0	1,8
Fischgerichte		
Seelachsfilet mit Tomate - Mozzarella	16,5	1,4
Seelachsfilet mehliert	4,4	0,4
Süße Komponente		
Kartoffelpuffer	15,5	1,3
Apfelmus	16,3	1,4
Suppen		
Nudelsuppe	8,2	0,7
Soßen und Dips		
Karotten - Honigsoße	6,0	0,5
Kräuterdip	4,6	0,4
Sweet - Chili - Soße	8,3	0,7
Quarkdip	4,5	0,4
Geflügelsoße	2,8	0,2
Petersiliensoße	4,0	0,3
Joghurtdip	4,3	0,4
Tomatensoße	7,5	0,6
Käsesoße	3,2	0,3
Wikinger Soße Geflügel	2,9	0,2
Wikinger Soße vegetarisch	5,1	0,4
Beilagen		
Kartoffeln	14,5	1,2
Kartoffelpüree	16,8	1,4
Nudeln	30,6	2,6
Vollkornnudeln	28,9	2,4
Langkornreis	33,1	2,8
Vollkornreis	30,8	2,6

Kartoffelwedges	20,0	1,7
Risi - Bisi - Reis	32,8	2,7
Spezielle Beilagen		
Roggenbrötchen	45,0	3,8
Reibekäse	0,2	0,0
Gemüse		
Blumenkohl	2,9	0,2
Grüne Bohnen	3,2	0,3
Erbsen	11,6	1,0
Fingermöhren	5,4	0,5
Salat und Rohkost		
Rohkost	4,8	0,4
Grüner Salat	1,6	0,1
Apfel - Möhrensalat	4,5	0,4
Eisbergsalat	1,6	0,1
Maissalat in Vinaigrette	14,8	1,2
Eisbergsalat mit Lollo Bionda	1,6	0,1
Dressing		
Dressing divers	5,5	0,5
Nachspeise		
Gebäck	50,0	4,2
Grießdessert	14,0	1,2
Pfirsichquark	13,2	1,1
Schokoladenpudding	17,0	1,4
Hobbit - Kekse	62,0	5,2