

Broteinheiten - Tabelle KW 36

Komponente	Kohlenhydrate pro 100 g	Broteinheit pro 100 g
Wochengericht		
Bio - Rigatonelli	30,7	2,6
Tomatensoße	7,5	0,6
Mexikanische Tomatensoße	11,2	0,9
Feine Ratatouille - Rahmsoße	6,8	0,6
Fleischgerichte		
Knusperschnitzel vom Schwein	11,0	0,9
Hähnchen - Knusperschnitzel	14,0	1,2
Asiatische Wok - Nudelpfanne	13,7	1,1
Schweinegulasch	3,6	0,3
Geflügelgulasch	4,5	0,4
Rinderbolognese	4,7	0,4
Kleine Bratwürstchen vom Schwein	0,3	0,0
Kleine Geflügel - Bratwürstchen	1,5	0,1
Geflügel - Hacksteak mit Grillstreifen	9,0	0,8
Vegetarische Gerichte		
Valess - Schnitzel	12,9	1,1
Gemüsepfanne	5,6	0,5
Gemüsebolognese	5,4	0,5
Maistaler	33,2	2,8
Vegetarische Bratwurst	6,4	0,5
Süßkartoffelpfanne	15,1	1,3
Rührei	3,0	0,3
Bunter Nudelauflauf	12,9	1,1
Fischgerichte		
Thunfisch - Tomatensoße	7,6	0,6
Paniertes Seelachsfilet	13,9	1,2
Süße Komponente		
Pancakes	40,5	3,4
Beerenkompott	13,8	1,2
Suppen		
Tomatensuppe mit Reis	10,3	0,9
Soßen und Dips		
Rahmsoße	2,9	0,2
Vegetarische Rahmsoße	4,9	0,4
Süß - Saure Soße	13,3	1,1
braune Soßjasoße	7,2	0,6
Ajvarsoße	10,6	0,9
Bratensoße	2,4	0,2
Braune Veggie - Soße	2,9	0,2
Kräutersoße	5,6	0,5
Tomatensoße	7,5	0,6
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
Gebackene Kartoffelscheiben	13,5	1,1
Minion - Kartoffelfiguren	28,0	2,3
Kartoffelklöße	25,0	2,1
Spezielle Beilagen		
Suppenbrötchen	50,6	4,2
Gemüse		
Kohlrabigemüse	4,8	0,4
Prinzess - Bohnen	3,2	0,3
Pariser Möhren	4,7	0,4
Sauerkraut	4,6	0,4
Erbsen - Maisgemüse	15,7	1,3
Salat und Rohkost		
Rohkost	4,8	0,4
Eisbergsalat	1,6	0,1
Eisbergsalat mit Lollo Bionda	1,6	0,1
Endivien - Chinakohlsalat	1,6	0,1
Gurkensalat in Vinaigrette	2,5	0,2
Tomatensalat	3,2	0,3
Dressing		
Dressing divers	5,5	0,5
Nachspeise		
Waffelriegel mit Kakaocrème	61,0	5,1
Aprikosenjoghurt	11,0	0,9
Vanillepudding	16,4	1,4
Schwarzer Johannisbeerquark	9,3	0,8
Kinderriegel	53,5	4,5