

Broteinheiten - Tabelle KW 37

Komponente	Kohlenhydrate pro 100 g	Broteinheit pro 100 g
Wochengericht		
Bio Fusilli	32,1	2,7
Napolisoße	13,3	1,1
Reibekäse	2,0	0,2
Sojabolognese	5,9	0,5
Vegetarische Carbonarasoße	4,6	0,4
Fleischgerichte		
Hähnchenpfanne "Gyros Art"	4,5	0,4
Hähnchen - Medaillons	4,0	0,3
Chicken Nuggets	17,0	1,4
Cevapcici vom Schwein	12,0	1,0
Geflügel - Cevapcici	12,0	1,0
Hühnerfrikassee	2,5	0,2
Vegetarische Gerichte		
Tofupfanne "Gyros Art"	4,7	0,4
Rucola - Süßkartoffelschnitte	25,0	2,1
Blumenkohl - Medaillon	17,0	1,4
Bunte Gnocchi	35,2	2,9
Valess Nuggets	16,0	1,3
Gemüse - Cevapcici	20,0	1,7
Gemüsefrikassee	5,1	0,4
Vegetarisch gefüllte Zucchini - Schiffchen	7,2	0,6
Mini - Frühlingsrollen	21,0	1,8
Spätzlegratin	7,2	0,6
Fischgerichte		
Kabeljau im Tempurateig	10,0	0,8
Seelachsfilet mehliert	4,4	0,4
Süße Komponente		
Milchreis	24,0	2,0
Zimt und Zucker	95,4	8,0
Suppen		
Bauernsuppe mit Hülsenfrüchten	10,8	0,9
Soßen und Dips		
Zaziki	5,7	0,5
Parmesansoße	5,0	0,4
Currydip	10,6	0,9
Sauce "Bérnaise Art"	3,9	0,3
Remoulade	4,8	0,4
Süß - Sauer Soße	14,0	1,2
Pestosoße	5,5	0,5
Paprikasoße	7,0	0,6
Vegetarische Paprikasoße	7,4	0,6
Gelbe Soße	3,7	0,3
Tomatensoße	7,5	0,6
Beilagen		
Kartoffeln	14,5	1,2
Kartoffelpüree	16,7	1,4

Nudeln	32,1	2,7
Vollkornnudeln	27,6	2,3
Reis	33,2	2,8
Vollkornreis	30,8	2,6
Kartoffelwedges	20,0	1,7
Spezielle Beilagen		
Fladenbrötchen	48,0	4,0
Suppenbrötchen	51,0	4,3
Gemüse		
Grüne Bohnen	3,2	0,3
Blumenkohl	2,9	0,2
Maisgemüse	15,5	1,3
Broccoli	2,3	0,2
Möhrengemüse	4,5	0,4
Erbsen	11,6	1,0
Röstzwiebeln	10,2	0,9
Salat und Rohkost		
Rohkost	4,8	0,4
Krautsalat cremig	4,8	0,4
Möhren - Chinakohlmix	1,6	0,1
Eisbergsalat	1,6	0,1
Gurkensalat cremig	2,9	0,2
Eisbergsalat mit Lollo Bionda	1,6	0,1
Dressing		
Dressing divers	5,5	0,5
Nachspeise		
Gebäck	50,0	4,2
Brombeerjoghurt	10,2	0,9
Milchpudding Butterkeks	13,0	1,1
Pflaumenkompott	14,2	1,2
Butterkeks mit Schokoladencrèmemfüllung	61,0	5,1