

Broteinheiten - Tabelle KW 38

Komponente	Kohlenhydrate pro 100 g	Broteinheit pro 100 g
Wochengericht		
Bio - Penne	32,1	2,7
Petersilien - Karottensoße	2,4	0,2
Tomaten - Mangosoße	11,0	0,9
Reibekäse	2,0	0,2
Kartoffeln	14,5	1,2
Kräuterquarkdip	4,4	0,4
Fleischgerichte		
Firkadelle vom Schwein	6,0	0,5
Geflügel - Frikadelle	9,0	0,8
Hähnchen Cordon Bleu	15,0	1,3
Hähnchenschnitzel	16,0	1,3
Rahmgulasch vom Rind	3,1	0,3
Hähnchenbrust	2,9	0,2
Geflügel Bockwurst	1,7	0,1
Spießbraten vom Schwein	0,6	0,1
Vegetarische Gerichte		
Gemüse - Frikadelle	16,0	1,3
Kartoffel - Cordon Bleu	31,5	2,6
Möhrenragout mit Valess - Stücken	5,1	0,4
Pierogie Ruskie Teigtaschen	34,2	2,9
Blumenkohl in weißer Soße	2,5	0,2
Gemüsewürfel	7,1	0,6
Asiabällchen	24,7	2,1
Omelette	1,3	0,1
Chilli con Quinoa	15,7	1,3
große Grillkartoffel	14,5	1,2
vegetarisch gefüllte Paprika	24,0	2,0
Kartoffelsalat	10,3	0,9
vegetarische Knusperbällchen	30,9	2,6
Fischgerichte		
Heringssalat "Hausfrauen Art"	4,2	0,4
Fischstäbchen	15,3	1,3
Suppen		
Erbsencrèmesuppe	3,3	0,3
Soßen und Dips		
Bratensoße	2,4	0,2
Braune Veggie - Soße	2,9	0,2
Soße "Holländische Art"	1,3	0,1
Schmand - Dip	3,9	0,3
Frischkäsesoße	3,9	0,3
Braune Gulasch - Soße	4,5	0,4
Currysoße	6,1	0,5
feine Ratatouillesoße	5,6	0,5
Kräuterquarkdip	4,4	0,4
Zwiebelsoße	2,5	0,2
Beilagen		

Kartoffeln	14,5	1,2
Kartoffelpüree	16,8	1,4
Nudeln	32,1	2,7
Vollkornnudeln	27,6	2,3
Reis	33,2	2,8
Vollkorn - Tomatenreis	32,0	2,7
Schupfnudeln	36,7	3,1
Kartoffeln in Béchamelsoße	11,4	1,0
Süßkartoffelpüree	11,8	1,0
Spezielle Beilagen		
Suppenbrötchen	51,0	4,3
Gemüse		
Spanisches Bohnengemüse	5,3	0,4
Regenbogenkarotten	5,1	0,4
Erbsen	11,6	1,0
Rahmspinat	3,7	0,3
Tandoori Möhren	4,8	0,4
Salat und Rohkost		
Rohkost	4,8	0,4
Eisbergsalat	1,6	0,1
Knabber - Gurkenscheiben	1,8	0,2
Lollo Bionda Salat	1,6	0,1
Mandarinen - Chinakohlsalat	4,9	0,4
Gurkensalat in Vinaigrette	2,5	0,2
Dressing		
Dressing divers	5,5	0,5
Nachspeise		
Schweineöhrchen	57,6	4,8
Grießdessert	14,0	1,2
Apfelmus	16,3	1,4
Pfirsichquark	13,2	1,1
Haselnussschnitte	56,1	4,7