

### Broteinheiten - Tabelle KW 39

Komponente	Kohlenhydrate pro 100 g	Broteinheit pro 100 g
<b>Wochengericht</b>		
Bio Rigatonelli	32,1	2,7
Käsesoße	3,2	0,3
Erbsencrèmesoße	3,5	0,3
Sojageschnetzeltes	2,7	0,2
<b>Fleischgerichte</b>		
Hähnchen - Frites	23,3	1,9
Hähnchenstreifen in Tomatensoße	2,8	0,2
Geschnittene Currywurst vom Schwein	1,5	0,1
Geschnittene Geflügel Currywurst	1,2	0,1
Fruchtiges Hähnchenragout "Florida"	3,4	0,3
Köttbullar vom Schwein	10,0	0,8
Geflügel Köttbullar	10,0	0,8
Mini - Geflügel - Haxen (mit Knochen)	0,5	0,0
<b>Vegetarische Gerichte</b>		
Gemüestäbchen	20,0	1,7
Teigtaschen mit Blumenkohl - Käsefüllung	27,0	2,3
Gemüselaiabchen	20,0	1,7
Vegetarische Currywurst	8,0	0,7
Broccoli - Kartoffelgratin	9,2	0,8
Gemüewürfel	11,5	1,0
Gemüse Knusperbagel	25,0	2,1
Gemüse Köttbullar	22,0	1,8
Tortellini "Gartenkräuter"	33,0	2,8
<b>Fischgerichte</b>		
Seelachs in Kokospanade	13,0	1,1
Seelachsfilet mehliert	4,4	0,4
<b>Süße Komponente</b>		
Kaiserschmarrn	36,0	3,0
Apfelmus	16,3	1,4
<b>Suppen</b>		
Blumenkohl - Kartoffelsuppe	5,3	0,4
<b>Soßen und Dips</b>		
Paprikasoße	4,7	0,4
Joghurtdip	4,3	0,4
pinkante Soße	9,5	0,8
Dillsoße	2,2	0,2
Curry - Fruchtsoße	4,2	0,3
Kräuterquarkdip	4,4	0,4
Preiselbeesoße	3,9	0,3
Napolisoße	3,1	0,3
Käsesoße	3,2	0,3
Geflügelsoße	2,8	0,2
<b>Beilagen</b>		
Kartoffeln	14,5	1,2
Kartoffelpüree	16,8	1,4
Nudeln	32,0	2,7

Reis	33,2	2,8
Vollkornreis	30,8	2,6
Gemüse - Couscous	13,5	1,1
Kartoffelwedges	20,0	1,7
Röstiecken	20,0	1,7
<b>Spezielle Beilagen</b>		
Suppenbrötchen	51,0	4,3
Geflügel Wiener Würstchen	1,0	0,1
Reibekäse	0,2	0,0
<b>Gemüse</b>		
Möhrengemüse	4,5	0,4
Mais - Bohnengemüse	12,8	1,1
Kurkuma - Blumenkohl	2,9	0,2
Erbsen	11,6	1,0
<b>Salat und Rohkost</b>		
Rohkost	4,8	0,4
Cole Slaw - Salat	8,0	0,7
Möhren - Chinakohlmix	2,3	0,2
Eisbergsalat	1,6	0,1
Lollo Bionda Salat	1,6	0,1
Möhrensalat	4,5	0,4
<b>Dressing</b>		
Dressing divers	5,5	0,5
<b>Nachspeise</b>		
Gebäck	50,0	4,2
Joghurt mit Beeren	10,4	0,9
Milchpudding Schokolade	14,0	1,2
Panna Cotta Pudding	15,0	1,3
Waffel	56,0	4,7