

Broteinheiten - Tabelle KW 44

Komponente	Kohlenhydrate pro 100 g	Broteinheit pro 100 g
Wochengericht		
Bio - Penne	32,1	2,7
Käsesoße	3,2	0,3
Gemüsecrèmesoße	6,0	0,5
Fleischgerichte		
Hähnchenstreifen "Balkan Art"	3,8	0,3
Hähnchen - Innenfilet	1,8	0,2
Kalbfleischbällchen	7,6	0,6
Thai - Curry mit Entenfleisch	3,1	0,3
Ungarischer Rindergulasch	3,6	0,3
Ungarischer Geflügelgulasch	2,7	0,2
Vegetarische Gerichte		
Tofupfanne "Balkan Art"	6,3	0,5
Gemüse - Kartoffelgratin	5,6	0,5
Eier	0,7	0,1
Falafel - Bällchen	18,7	1,6
Tofu - Gemüse - Crossie	14,6	1,2
Gemüsewürfel	7,8	0,7
Cheesesteak	7,0	0,6
Emmentaler - Schnitzel	22,0	1,8
Fischgerichte		
Wikinger Knusperlachs "Piccolino"	16,0	1,3
Tapez - Fisch	17,2	1,4
Roter Heringssalat	4,8	0,4
Süße Komponente		
Süße Teigtaschen mit Heidebeerfüllung	28,0	2,3
Suppen		
Orientalischer Kirchererbseneintopf	10,4	0,9
Soßen und Dips		
Zaziki	5,3	0,4
Tatardip	4,0	0,3
Ananas - Currysoße	4,0	0,3
Leichte Senfsoße	3,7	0,3
Vanillesoße	14,6	1,2
Ajvarsoße	5,1	0,4
Curry - Apfelsonsoße	3,5	0,3
vegetarische Paprikasoße	4,5	0,4
Radieschendip	4,2	0,4
Beilagen		
Kartoffeln	14,0	1,2
Kartoffelpüree	16,8	1,4
Nudeln	32,1	2,7
Reis	33,0	2,8
Vollkornreis	30,8	2,6
Fladenbrötchen	48,0	4,0
Bulgurpfanne	21,3	1,8
Spätzle	21,0	1,8

Spezielle Beilagen		
Zimt - Zucker	95,4	8,0
Gemüse		
Grüne Bohnen	3,4	0,3
Blumenkohl	2,9	0,2
Broccoli	2,3	0,2
Pariser Möhren	4,7	0,4
Erbsen	11,6	1,0
Salat und Rohkost		
Rohkost	4,8	0,4
Krautsalat cremig	4,8	0,4
Eisbergsalat mit Lollo Bionda	1,0	0,1
Möhren - Chinakohlsalat	2,3	0,2
Eisbergsalat	1,6	0,1
Dressing		
Dressing divers	5,5	0,5
Nachspeise		
PiCK UP! - Schokoriegel	63,0	5,3
Milchpudding Vanille	14,0	1,2
Johannisbeerquark	9,4	0,8
Mini - Kuchen	60,0	5,0