

### Broteinheiten - Tabelle KW 44

Komponente	Kohlenhydrate pro 100 g	Broteinheit pro 100 g
<b>Wochengericht</b>		
Bio - Penne	32,1	2,7
Käsesoße	3,2	0,3
Gemüsecrèmesoße	6,0	0,5
<b>Fleischgerichte</b>		
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
<b>Vegetarische Gerichte</b>		
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
<b>Fischgerichte</b>		
Wikinger Knusperlachs "Piccolino"	16,0	1,3
Tapez - Fisch	17,2	1,4
Roter Heringssalat	4,8	0,4
<b>Süße Komponente</b>		
Süße Teigtaschen mit Heidebeerfüllung	28,0	2,3
<b>Suppen</b>		
Orientalischer Kirchererbseneintopf	10,4	0,9
<b>Soßen und Dips</b>		
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 - Apfelseße	3,5	0,3
vegetarische Paprikasoße	4,5	0,4
Radieschendip	4,2	0,4
<b>Beilagen</b>		
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

<b>Spezielle Beilagen</b>		
Zimt - Zucker	95,4	8,0
<b>Gemüse</b>		
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
<b>Salat und Rohkost</b>		
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
<b>Dressing</b>		
Dressing divers	5,5	0,5
<b>Nachspeise</b>		
PiCK UP! - Schokoriegel	63,0	5,3
Milchpudding Vanille	14,0	1,2
Johannisbeerquark	9,4	0,8
Mini - Kuchen	60,0	5,0