Broteinheiten - Tabelle KW 49

Komponente	Kohlenhydrate pro 100 g	Broteinheit pro 100 g
Wochengericht		
Bio - Fusilli	32,1	2,7
Käsesoße	3,2	0,3
Sojageschnetzeltes	5,5	0,5
Fleischgerichte		
Hähnchen Frites	23,3	1,9
Hähnchenstreifen in Tomatensoße	4,0	0,3
Geschnittene Currywurst vom Schwein	1,5	0,1
Geschnittene Geflügel - Currywurst	1,2	0,1
Fruchtiges Hähnchenragout "Florida"	3,4	0,3
Putenschnitzel	17,8	1,5
Köttbullar vom Schwein	10,0	0,8
Geflügel - Köttbullar	9,0	0,8
Vegetarische Gerichte		
Gemüsestäbchen	20,1	1,7
Vegetarische Teigtaschen mit Blumenkohl - Käsefüllung	27,0	2,3
Gemüselaibchen	20,0	1,7
Vegetarische Currywurst	8,0	0,7
Broccoli - Kartoffelgratin	6,6	0,6
Gemüsewürfel	12,4	1,0
Gemüse - Knusperbagel	25,0	2,1
Gemüse - Köttbullar	22,0	1,8
Tortellini "Gartenkräuter"	33,0	2,8
Fischgerichte		
Seelachs in Kokospanade	13,0	1,1
Seelachsfilet natur	4,4	0,4
Süße Komponente		
Kaiserschmarrn	36,0	3,0
Apfelmus	16,3	1,4
Suppen		
Blumenkohl - Kartoffelsuppe	5,3	0,4
Soßen und Dips		
Paprikasoße	4,2	0,4
Käsesoße	3,2	0,3
Joghurtdip	4,3	0,4
Pikante Soße	9,5	0,8
Dillsoße	2,2	0,2
Curry - Fruchtsoße	3,0	0,3
Kräuterquarkdip	4,4	0,4
Preiselbeersoße	4,8	0,4
Napolisoße	4,0	0,3
Beilagen		
Langkornreis	10,3	0,9
Vollkornreis	30,8	2,6
Nudeln	32,1	2,7
Gebackene Kartoffeln	14,3	1,2
Gemüse - Couscous	15,2	1,3
Kartoffeln	13,9	1,2
Pommes frites	32,1	2,7
Kartoffelwedges	20,0	1,7

Kartoffelbällchen	22,0	1,8
Kroketten	25,0	2,1
Karoffelpüree	16,7	1,4
Röstiecken	22,5	1,9
Spezielle Beilagen		
Suppenbrötchen	50,7	4,2
Geflügelbällchen	10,0	0,8
Reibekäse	0,2	0,0
Gemüse		
Möhrengemüse	4,5	0,4
Mais - Bohnengemüse	12,8	1,1
Kurkuma - Blumenkohl	2,9	0,2
Erbsen	11,6	1,0
Salat und Rohkost		
Rohkost	4,8	0,4
Cole Slaw - Salat	8,0	0,7
Möhren - Chinakohlmix	2,3	0,2
Eisbergsalat	1,6	0,1
Eisbergsalat mit Lollo Bionda	1,6	0,1
Möhrensalat	4,5	0,4
Dressing		
Dressing divers	5,5	0,5
Nachspeise		
Haselnuss - Schnitte	56,1	4,7
Joghurt mit Beeren	10,4	0,9
Milchpudding Schokolade	14,0	1,2
Panna Cotta - Pudding	15,0	1,3
Waffel	57,0	4,8