

BE- Berechnung 04.03.-08.03.24

➡ **1 BE – 12g KH 1 KE - 10g KH** KH=Kohlenhydrate

Bei Rückfragen: Hr. Benz, Diätkoch 0151-51832418

| <b>Allgemein</b>              | <b>BE/100g</b> | <b>KE/100g</b> | <b>gKH/100g</b> |
|-------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Kartoffeln                    | 1,3            | 1,5            | 15              |
| Nudeln, alle Sorten, Vollkorn | 1,8            | 2,2            | 22              |
| Reis, Vollkornreis            | 1,8            | 2,2            | 22              |
| Spätzle, Knöpfele             | 2,5            | 3              | 30              |
| Kartoffelpüree                | 1              | 1,3            | 13              |
| Cornflakes                    | 7              | 8,3            |                 |

Saucen (kleine Mengen- 1 Schöpfkelle, ohne Berechnung), Gemüse, natur – ohne Berechnung  
(Quark)Dips erst ab 250g zu berechnen. **Änderungen vorbehalten!**

Um die Kohlenhydratmenge/100g zu erhalten, müssen Sie nur die Kommastelle der KE Angabe wegstreichen Bsp. 2,2 KE = 22 g KH

### Montag

|                   |         |         |
|-------------------|---------|---------|
| Paneer in Spinat  | -       | -       |
| Paprikacremesuppe | -       | -       |
| Milchreis         | 1,8     | 2,2     |
| Erdbeersauce      | 0,8     | 1       |
| Pancakes (Stück)  | 2       | 2,5     |
| Apfelmus          | 1,6     | 2       |
| Zucker&Zimt       | 12g=1BE | 10g=1BE |

### Dienstag

|                 |     |     |
|-----------------|-----|-----|
| Gemüseintopf    | -   | -   |
| Chili con carne | 0,3 | 0,4 |
| Nachos          | 5,4 | 6,5 |

### Mittwoch

|                     |     |     |
|---------------------|-----|-----|
| Kürbis-Linsenragout | 0,2 | 0,3 |
| Möhreneintopf       | 0,2 | 0,3 |
| Baguette            | 4,3 | 5,1 |
| Schokopudding       | 1   | 1,2 |

### Donnerstag

|                    |     |     |
|--------------------|-----|-----|
| Rahmwirsing        | -   | -   |
| Hähnchenbrustfilet | -   | -   |
| Grüne Bohnen       | -   | -   |
| Bratensauce        | -   | -   |
| Schwein süß-sauer  | 0,3 | 0,4 |
| Mischgemüse        | 0,1 | 0,2 |
| Kartoffelgnocchi   | 3,2 | 3,8 |
| Frischkäsesauce    | -   | -   |

|                  | <b>BE/100g</b> | <b>KE/100g</b> |
|------------------|----------------|----------------|
| <b>Freitag</b>   |                |                |
| Spinat-Käsesauce | -              | -              |
| Weißkohlsalat    | 0,1            | 0,2            |
| Vanillejoghurt   | 1              | 1,2            |

**Frisches Obst und Gemüse:**

|              |      |      |
|--------------|------|------|
| Apfel        | 1,2  | 1,5  |
| Birne        | 1    | 1,2  |
| Banane       | 1,6  | 2    |
| Tomate       | 0,4* | 0,4* |
| Gurke        | 0,1* | 0,2* |
| Wassermelone | 0,7  | 1    |
| Paprika      | 0,5* | 0,6* |
| Möhre        | 0,6* | 0,7* |

\*diese Lebensmittel dürfen bis zu einer Portionsgröße von 200g ohne Berechnung verzehrt werden