

BE- Berechnung 25.03.-29.03.24

➡ **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, Knöpfle	2,5	3	30
Kartoffelpüree	1	1,3	13
Cornflakes	7	8,3	83

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

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

### **Montag**

Mascarpone-Gemüsesauce	0,1	0,2
Butterbohnen	-	-
Braune Sauce	-	-

### **Dienstag**

Nudelauflauf	1,1	1,4
Tomatensauce	0,1	0,2
Erbsen	-	-
Kartoffelsuppe	0,6	0,7
Geflügelwiener	-	-

### **Mittwoch**

Eier-Senfragout	-	-
Kartoffel-Gemüsecurry	0,4	0,5
Waldbeerjoghurt	0,8	1

### **Donnerstag**

Grillgemüse	0,2	0,3
Paprikasauce	0,1	0,2
Bulgur	2,2	2,6
Nachos	5,4	6,5
Geflügelhackfleischsuppe	0,3	0,4
Polenta-Spinattasche (Stück)	0,8	1
Rahmspinat	-	-

### **Freitag**

*Karfreitag*

	<b>BE/100g</b>	<b>KE/100g</b>
<b>Frisches Obst und Gemüse:</b>		
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