

BE- Berechnung 22.04.-26.04.24

➡ **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, Knöpfe	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

Gemüsepfanne süß-sauer	0,2	0,3
Spinatcremesuppe	-	-
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

Spinatsauce	-	-
Rindfleisch-Gemüsepfanne	0,2	0,3
Rinderbolognese	0,3	0,4

### Mittwoch

Kohlrabieintopf	0,3	0,4
Vollkornbrot	2,7	3,2
Omelette	-	-
Leipziger Allerlei	-	-
Pfirsichjoghurt	0,8	0,9

### Donnerstag

Erbsen-Möhregemüse	-	-
Polentatasche (Stück)	0,9	1
Rinderbolognese	0,3	0,4
Geflügelbratwurst	-	-
Bratensauce	-	-
Sauerkraut	0,5	0,6
Spätzleauflauf	1,6	1,8
Tomatensauce	0,1	0,2

	<b>BE/100g</b>	<b>KE/100g</b>
<b>Freitag</b>		
Schmorkohl	-	-
Gebackener Kabeljau	1,1	1,3
Mischgemüse	-	-
Dillsauce	-	-
Birnenguark	0,8	0,9

**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