

BE- Berechnung 29.04.-03.05.24

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

Bei Rückfragen: Hr. Benz, Diätkoch 0151-51832418

| Allgemein | BE/100g | KE/100g | gKH/100g |
|-------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| 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 | 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

| | | |
|---------------|-----|-----|
| Linseneintopf | 0,8 | 0,9 |
| Baguette | 4,3 | 5,1 |
| Butterbohnen | - | - |
| Braune Sauce | - | - |

Dienstag

| | | |
|------------------------------|-----|-----|
| Knusperstange Spinat (Stück) | 1,1 | 1,3 |
| Rahmgemüse | - | - |
| Carbonarasauce | - | - |
| Bulgur-Gemüsepfanne | 1,7 | 2 |
| Tomatenragout | 0,1 | 0,2 |
| Möhrensalat | 0,1 | 0,2 |

Mittwoch

01.Mai

Donnerstag

| | | |
|----------------------|-----|-----|
| Semmelknödel (Stück) | 2,1 | 2,5 |
| Rahmsauce | - | - |
| Erbsen | - | - |
| Rindergulasch | - | - |
| Apfelrotkohl | 0,3 | 0,4 |
| Szegediner Gulasch | - | - |

Freitag

| | | |
|--------------------|-----|-----|
| Grüne Erbsensauce | 0,1 | 0,2 |
| Möhrengemüse | - | - |
| Seelachs Dillsauce | - | - |
| Gemüsereis | 1,6 | 1,9 |

| | BE/100g | KE/100g |
|----------------------------------|----------------|----------------|
| 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