

 **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, 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

Rahmspinat Paneer	-	-
Gemüsecremesuppe	-	-
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

Schmorgurken	-	-
Kartoffelsuppe	0,7	0,8
Geflügelwiener	-	-

Mittwoch

Eierfrikassee	-	-
Tomatencremesuppe	0,1	0,2
Croutons	5,4	6,5
Pflaumenjoghurt	0,8	0,9

Donnerstag

Kartoffelcurry	0,5	0,6
Chili con carne	0,5	0,6
Nachos	5,4	6,5
Königsberger Klopse (Stück)	0,3	0,4
Kapernsauce	-	-
Rote-Bete-Salat	0,5	0,6
Gemüseaultaschen	2,7	3,2
Grillgemüse	0,1	0,2

	BE/100g	KE/100g
Freitag		
Tomaten-Gemüsesauce	0,1	0,2
Geb. Kabeljau	1,1	1,3
Rahmmischgemüse	-	-
Pfirsichjoghurt	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