

BE- Berechnung 27.02 – 03.03.23

➡ 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 | 2       | 2,2     | 22       |
| Reis, Vollkornreis            | 2       | 2,2     | 22       |
| Spätzle, Knöpfe               | 2,5     | 3       | 30       |
| Kartoffelpüree                | 1       | 1,3     | 13       |

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

\*erst ab einer Menge von 200g zu berechnen!

### Montag

|                        |         |         |
|------------------------|---------|---------|
| Polentaauflauf         | 1,6     | 1,9     |
| Maisgemüse             | 0,3     | 0,4     |
| Maiscremesuppe         | 0,2     | 0,3     |
| Eierkuchen (Stück 60g) | 1,2     | 1,4     |
| Apfelmus               | 0,9     | 1       |
| Zimt&Zucker            | 12g=1BE | 10g=1BE |
| Grießbrei              | 1,2     | 1,5     |
| Pflaumensauce          | 1,3     | 1,6     |

### Dienstag

|                          |     |     |
|--------------------------|-----|-----|
| Falafelbällchen          | 2,2 | 2,6 |
| Blumenkohl-Tomatenragout | 0,1 | 0,2 |
| Gelber Bulgur            | 2,2 | 2,6 |
| Wurstgulasch             | 0,1 | 0,2 |
| Boulette (Stück)         | 0,7 | 0,8 |
| Apfelrotkohl             | 0,3 | 0,4 |
| Bratensauce              | -   | -   |

### Mittwoch

|                |     |     |
|----------------|-----|-----|
| Kartoffelsuppe | 0,8 | 0,9 |
| Baguette       | 4,6 | 5,7 |
| Gemüsesoljanka | 0,5 | 0,6 |
| Kokosjoghurt   | 0,8 | 0,9 |

### Donnerstag

|                         |     |     |
|-------------------------|-----|-----|
| Serbisches Bohnenragout | 0,6 | 0,7 |
| Gemüsereis              | 1,6 | 1,9 |
| Gorgonzolasauce         | -   | -   |

**Freitag**

|               |                |                |
|---------------|----------------|----------------|
| Eier          | -              | -              |
| Rahmspinat    | -              | -              |
| Seelachscurry | 0,1            | 0,2            |
| Kirschjoghurt | 0,8            | 1              |
|               | <b>BE/100g</b> | <b>KE/100g</b> |

**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