

BE- Berechnung 14.08.-18.08.23

➡ **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	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	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

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

### Montag

Poletaauflauf	1,6	1,9
Maisgemüse	0,5	0,6
Erbsencremesuppe	0,1	0,2
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

Grillgemüse Tomatenragout	0,2	0,3
Nachos	5	6
Gorgonzolasauce	-	-
Erbsengemüse*	1	1,2

### Mittwoch

Kartoffelsuppe	0,8	0,9
Baguette	4	4,8
Serb. Bohnenragout	0,6	0,7
Gemüsereis	1,6	1,9
Waldbeerjoghurt	0,8	1

### Donnerstag

Gemüsesoljanka	0,3	0,4
Baguette	4	4,8
Hühnerkeule	-	-
Butterbohnen	0,1	0,2
Bratensauce	-	-
Putengeschnetzeltes	0,1	0,2
Gemüsereis	1,6	1,9

**Freitag**

Tomaten-Ricottasauce	0,1	0,2
Med. Wildlachsragout	0,1	0,2
Bulgur	2,2	2,6
Kirschjoghurt	0,8	1
Gurkensalat	0,1	0,2

**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