

BE- Berechnung 11.09.23-15.09.23

➡ **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	

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

Paneer in Spinat	-	-
Grüne Erbsensuppe	-	-
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

Möhren-Blumenkohlgemüse	-	-
Kartoffelcremesuppe	0,7	0,8
Baguette	4	4,8

### Mittwoch

Kartoffelcurry	0,5	0,6
Bulgur-Gemüsepfanne	1,7	2
Tomatensauce	0,1	0,2
Schokopudding	1	1,2

### Donnerstag

Weißkohleintopf	0,2	0,3
Vollkornbrot	2,7	3,2
Geflügeljägerschnitte (Stück)	0,6	0,7
Letscho	0,1	0,2
Gefl. Köttbullar (5 Stück)	0,3	0,4
Bratenrahmsauce	-	-
Möhrengemüse	-	-
Gefl. Bratwurst	-	-
Sauerkraut	0,4	0,5
Bratensauce	-	-

**Freitag**

Mascarponesauce	0,1	0,2
Seelachs Senfsauce	-	-
Vollkorngemüsereis	1,6	1,9
Apfel-Zimt-Joghurt	0,8	1
Bohnensalat	0,1	0,2

	<b>BE/100g</b>	<b>KE/100g</b>
<b>Frisches Obst und Gemüse:</b>		
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