

BE- Berechnung 18.09.-22.09.23

➡ **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, Knöpfele | 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

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 | 1 |
| Baguette | 4 | 4,8 |
| Apfel-Kichererbsenragout | 0,3 | 0,4 |
| Bulgur | 2,2 | 2,6 |

Dienstag

| | | |
|------------------------|-----|-----|
| Gemüseintopf | - | - |
| Vollkornbrot | 2,7 | 3,2 |
| Möhren-Kartoffelstampf | 1 | 1,3 |
| Kräutersauce | - | - |
| Erbsen | - | - |

Mittwoch

| | | |
|------------------------------|-----|-----|
| Falafelbällchen | 1,5 | 1,8 |
| Blumenkohlcurry | 0,1 | 0,2 |
| Polenta-Spinattasche (Stück) | 1,4 | 1,7 |
| Mischgemüse | - | - |
| Käsesauce | - | - |
| Vanillepudding | 1 | 1,2 |

Donnerstag

| | | |
|-------------------|-----|-----|
| Champignonragout | - | - |
| Hühnerfrikassee | - | - |
| Geflügelbolognese | 0,3 | 0,4 |
| Tomatensalat | 0,1 | 0,2 |

Freitag

| | | |
|------------------|-----|-----|
| Spinat-Käsesauce | - | - |
| Wildlachscurry | - | - |
| Möhrensalat | 0,2 | 0,3 |
| Vanillejoghurt | 0,8 | 1 |

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