

BE- Berechnung 02.10.-06.10.23

➡ 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

Um die Kohlenhydratmenge/100g zu erhalten, müssen Sie nur die Kommastelle der KE Angabe wegstreichen Bsp. 2,2 KE = 22 g KH

### Montag

Orient. Linsensuppe	0,8	0,9
Brötchen (Stück)	3,1	3,7
Möhren in Käsesauce	-	-

### Dienstag

*Feiertag*

### Mittwoch

Steckrübengemüse	-	-
Käsesauce	-	-
Erbsengemüse	-	-
Schokopudding	1	1,2

### Donnerstag

Gurken-Dillquark	0,1	0,2
Möhrensalat	0,1	0,2
Hähnchengyros	-	-
Mischgemüse	0,2	0,3
Tzaziki	-	-
Rindergulasch	-	-
Rotkohl	0,3	0,4
Putengyros	-	-

### Freitag

Bulgurbolognese	0,8	1
Matjes	-	-
Grüne Bohnen	-	-
Remoulade	0,2	0,3
Erdbeerjoghurt	0,7	0,9
Weißkohlsalat	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