

BE- Berechnung 23.10.-27.10.23

➡ 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. **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

|                        |         |         |
|------------------------|---------|---------|
| Kartoffel-Gemüseragout | 0,7     | 0,8     |
| Spinatcremesuppe       | -       | -       |
| 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

|                        |     |     |
|------------------------|-----|-----|
| Erbseneintopf          | 0,5 | 0,6 |
| Baguette               | 4,3 | 5,1 |
| Gemüsepfanne süß-sauer | 0,4 | 0,5 |
| Mungobohnen            | -   | -   |

### Mittwoch

|                         |     |     |
|-------------------------|-----|-----|
| Med. Gemüseragout       | 0,1 | 0,2 |
| Joghurt-Frischkäsesauce | -   | -   |
| Kirschjoghurt           | 0,8 | 0,9 |
| Weißkohlsalat           | 0,2 | 0,3 |

### Donnerstag

|                               |     |     |
|-------------------------------|-----|-----|
| Bohneneintopf                 | 0,3 | 0,4 |
| Vollkornbrot                  | 2,7 | 3,2 |
| Geflügeljägerschnitte (Stück) | 0,6 | 0,7 |
| Letscho                       | 0,1 | 0,2 |
| Geflügelwurstgulasch          | 0,1 | 0,2 |

**Freitag**

|                |     |     |
|----------------|-----|-----|
| Pestorahmsauce | -   | -   |
| Seelachsragout | -   | -   |
| Croutons       | 5,4 | 6,5 |
| Kokosjoghurt   | 0,8 | 0,9 |

|                                  | <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