

**Huszka Tamás**

**Szénhidrát: 50 gramm**

Hétfő

E: Magyaros burgonyaleves:

burgonya 4 dkg

s. répa 2 dkg

petrezselyemgyökér 2 dkg

zeller 1 dkg

tejföl 30 ml

v.hagyma 0,5

kevés étolaj, só, fűszerek

Fasirt (sütőben sütvé ):

sovány darált hús 6 dkg

tojás

zsemlemorzsa 1,5 dkg

v. hagyma 0,4 dkg

fokhagyma, só, fűszerpaprika, fűszerek

Tökfőzelék:

tök 25 dkg

durumliszt 1,5 dkg

12 %-os tejföl 30 ml

v. hagyma 0, 5 dkg

kevés étolaj, só, fűszerpaprika, fűszerek

Kedd

E: Csontleves eperlevéllel:

sárgarépa 2 dkg

petrezselyemgyökér 2 dkg

zeller 1 dkg

levestészta durumlisztből ( szárazon ) 0,5 dkg

csontleves alaplé

só, fűszerek

Bakonyi csirkeragu:

csirkemell filé 8 dkg

natúr lecsó 3 dkg

12%-os tejföl 30 ml

v. hagyma 1 dkg

durumliszt 0,3 dkg

csiperkegomba 4 dkg

kevés étolaj, só, fűszerek

Párolt rizs:

rizs ( szárazon) 5 dkg

kevés étolaj, só

**Huszka Tamás**

**Szénhidrát: 50 gramm**

Szerda

E: Sajtkrém leves:

trap. sajt 5 dkg

főzőtejszín 30 ml

durumliszt 0,3 dkg

margarin 1 dkg

só, fűszerek

pirított napraforgómag 1 dkg

Pásztortarhonya:

parasztkolbász 8 dkg

tarhonya durumlisztből ( szárazon ) 4 dkg

burgonya 6 dkg

natúr lecsó 3 dkg

v. hagyma 0,5 dkg

kevés étolaj, só, fűszerpaprika, őrölt kömény, fűszerek

Savanyú uborka 6 dkg

**Huszka Tamás**

**Szénhidrát: 50 gramm**

Csütörtök

E: Árpagyöngy leves:

sárgarépa 2 dkg

petr.gyökér 2 dkg

zeller 1 dkg

árpagyöngy 1 dkg

v.hagyma 0,3

kevés étolaj , só, fűszerek

Főtt tojás

Sóskamártás:

sóska 15- 20 dkg

durumliszt 1,5 dkg

12%-os tejföl 30 ml

kevés étolaj, só, édesítőszer

Főtt burgonya:

burgonya 12 dkg

**Huszka Tamás**

**Szénhidrát: 50 gramm**

Péntek

E: Csirkebecsinált leves :

csirke hús

sárgarépa 2 dkg

petrezselyemgyökér 2 dkg

zeller 1 dkg

főzőtejszín 30 ml

v. hagyma 0,5 dkg

só, fűszerek

Sajos-tejfölös tészta:

12 %- os tejföl 30 ml

tészta durumlisztből ( szárazon ) 6 dkg

kevés étolaj, só

reszelt sajt 1 dkg

