

Huszka Tamás
Hétfő

Szénhidrát: 50 gramm energia szegény

E: Zöldség leves:

sárgarépa 2 dkg

petrezselyemgyökér 2 dkg

zeller 1 dkg

levestészta (durumlisztből) 1 dkg

kevés étolaj, só, fűszerek

Sertéspörkölt:

sovány sertéshús 5 dkg

natúr lecsó 2 dkg

v. hagyma 0,5 dkg

kevés étolaj, só, fűszerpaprika, fűszerek

Kelkáposzta főzelék:

kelkáposzta 20 dkg

burgonya 5 dkg

durumliszt 0,3 dkg

v. hagyma 0,5 dkg

kevés étolaj, só, fokhagyma , őrölt kömény, fűszerek

Körte 15 dkg

Huszka Tamás

Szénhidrát: 50 gramm energia szegény

Kedd

E: Zöldbableves:

zöldbab 5 dkg

sárgarépa 2 dkg

petr. gyökér 2 dkg

zeller 1dkg

12%-os tejföl 30 ml

v. hagyma 0,5 dkg

kevés étolaj, só, fűszerpaprika, fűszerek

Gyrosz bulgur friss zöldségekkel és joghurtos öntettel:

sovány hús 8 dkg

lilakáposzta 5 dkg

paradicsom 5 dkg

v. hagyma 0,5 dkg

kevés étolaj, só, gyrosz fűszerek

Bulgur:

bulgur (szárazon) 4,5 dkg

joghurt 1 dl

fűszerek

Szerda

E: Karfiol krémleves pirított tök maggal:

karfiol 8 dkg

főzőtejszín 30 ml

durumliszt 0,3 dkg

só, fűszerek

pirított tökmag 1 dkg

Vadas pulykaragu:

sovány pulykahús 8 dkg

sárgarépa 5 dkg

petrezselyemgyökér 5 dkg

zeller 1 dkg

12 %-os tejföl 30 ml

v. hagyma 0,5 dkg

kevés étolaj, só, babérlevél, fűszerek

diabetikus mustár

Spagetti:

spagetti durumlisztből (szárazon) 4,5 dkg

kevés étolaj, só

Huszka Tamás

Szénhidrát: 50 gramm energia szegény

Csütörtök

E: Daragaluska leves:

s. répa 2 dkg

petrezselyemgyökér 2 dkg

zeller 1 dkg

daragaluska (1 dkg búzadarából)

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

Péntek

E: Raguleves:

sovány sertéshús 5 dkg

sárgarépa 2 dkg

petrezselyem gyökér 2 dkg

zeller 1 dkg

vöröshagyma 0,5 dkg

kevés étolaj, só, fűszerek

Túrós tészta:

túró 8-10 dkg

12 %- os tejföl 30 ml

tészta durumlisztből (szárazon) 5 dkg

kevés étolaj, só

Mandarin 10 dkg

Huszka Tamás

Szénhidrát: 50 gramm energia szegény

Szombat

E: Csurgatott tojásleves:

tojás

durumliszt 0,5 dkg

kevés étolaj

só, fűszerpaprika, fűszerek

Tejszínes-fokhagymás csirke ragu:

csirkemell filé 8 dkg

12%-os tejföl 30 ml

kevés étolaj, só, v. hagyma, fokhagyma, fűszerek

Párolt rizs:

rizs (szárazon) 5 dkg

kevés étolaj, só

Alma 15 dkg