

Huszka Tamás

Szénhidrát: 50 gramm energia szegény

Hétfő

E: Burgonya leves:

burgonya 5 dkg

s.répa 2 dkg

petr.gyökér 2 dkg

zeller 1 dkg

natúr lecsó 2 dkg

v.hagyma 0,5 dkg,

kevés étolaj, só, fűszerek

Pulykapörkölt:

sovány pulyka hús 5 dkg

nat.lecsó 2 dkg

v. hagyma 0,5 dkg

kevés étolaj, 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

Alma 15 dkg

Huszka Tamás

Szénhidrát: 50 gramm energia szegény

Kedd

E: Zöldborsóleves:

zöldborsó 4 dkg

sárgarépa 2 dkg

petr.gyökér 1 dkg

zeller 1 dkg

kevés étolaj ,só, fűszerek

Grillezett csirkemell :

csirkemell filé 8 dkg

kevés étolaj, só, fűszerek

Petrezselymes rizs:

rizs (szárazon) 4,5 dkg

kevés étolaj, só, petrezselyem zöld

Alma 10 dkg

Szerda

E: Húsleves cérnametélletel:

sárgarépa 2 dkg

petrezselyemgyökér 2 dkg

zeller 1 dkg

cérnametélt durumlisztből (szárazon) 1 dkg

zsírszegény húsleves alaplé, só, fűszerek

Székelykáposzta:

sov. sertés hús 8 dkg

sav. káposzta 20 dkg

12 %-os tejföl 30 ml

v.hagyma 0,5 dkg

kevés étolaj, só, fűszerek

Félbarna kenyér 4 dkg

Narancs 12 dkg

Huszka Tamás

Szénhidrát: 50 gramm energia szegény

Csütörtök:

E: Brokkoli krémleves pirított napraforgó maggal :

brokkoli 8 dkg

főzőtejszín 30 ml

durumliszt 0,3 dkg

só, fűszerek

pirított napraforgómag 1 dkg

Paprikás burgonya:

burgonya 20 dkg

nat. lecsó 3 dkg

v. hagyma 1 dkg

kevés étolaj, só, fűszerpaprika, fűszerek

virslí

Sav. uborka 6 dkg

Huszka Tamás

Szénhidrát: 50 gramm energia szegény

Péntek

E: Sertés raguleves:

sovány sertéshús 5 dkg

sárgarépa 3 dkg

petrezselyemgyökér 2 dkg

zeller 2 dkg

v. hagyma 0,5 dkg

kevés étolaj, só, fűszerek

Sajtos-tejfölös tészta:

12 %- os tejföl 30 ml

tészta durumlisztből (szárazon) 5 dkg

kevés étolaj, só

reszelt sajt 1 dkg

Mandarin 10 dkg

