

KENYERES ISTVÁNNÉ
DIÉTÁS ÉTLAPOK
 2022. szeptember 26 – 30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tej-tojásmentes	Tejmentes palóc leves Mákos durumtészta Alma	Csontleves durumtésztával Tejmentes almamártás Főtt darált sertéshús	Pírított tészta leves durumtésztával Zöldborsós pulykaragu Bulgur Müzli szelet	Tejmentes karalábé leves durumtésztával Tejmentes kapros sertés ragu Tészta köret durumtésztával Szilva	Tejmentes zellerleves Paprikás burgonya virslivel Vegyes vágott savanyúság
Tej-tojás- tartósítószer mentes	Tejmentes palóc leves Mákos durumtészta Alma	Csontleves durumtésztával Tejmentes almamártás Főtt darált sertéshús	Pírított tészta leves durumtésztával Zöldborsós pulykaragu Bulgur	Tejmentes karalábé leves durumtésztával Tejmentes kapros sertés ragu Tészta köret durumtésztával Szilva	Tejmentes zellerleves Paprikás burgonya hússal Káposzta saláta
Gluténmentes	Palóc leves gluténmentes liszttel Túrós gluténmentes tészta Alma	Csontleves gluténmentes tésztával Almamártás gluténmentes liszttel Főtt darált sertéshús	Pírított tészta leves gluténmentes tésztával Zöldborsós pulykaragu gluténmentes liszttel Párolt rizs	Karalábé leves gluténmentes liszttel -tésztával Kapros sertés ragu gluténmentes liszttel Gluténmentes tészta Szilva	Zellerleves gluténmentes liszttel Paprikás burgonya virslivel Vegyes vágott savanyúság
Tej-tojás-szója- glutén- hüvelyesmentes	Gulyás leves gluténmentes tésztával Mákos gluténmentes tészta Alma	Csontleves gluténmentes tésztával Tejmentes almamártás gluténmentes liszttel Főtt darált sertéshús	Pírított tészta leves gluténmentes tésztával Pulyka ragu gluténmentes liszttel Párolt rizs	Tejmentes karalábé leves gluténmentes liszttel -tésztával Tejmentes kapros sertés ragu gluténmentes liszttel Gluténmentes tészta Szilva	Tejmentes zellerleves gluténmentes liszttel Paprikás burgonya hússal Vegyes vágott savanyúság
Tartósítószer mentes	Palóc leves Túrós metélt Alma	Csontleves Almamártás Főtt darált sertéshús	Pírított tészta leves Zöldborsós pulykaragu Bulgur	Karalábé leves Kapros sertés ragu Tészta köret durumtésztával Szilva	Zellerleves Paprikás burgonya hússal Káposzta saláta
Cukorbeteg	Palóc leves Túrós metélt (5 dkg tészta) Alma	Csontleves Almamártás édesítőszerrel Főtt darált sertéshús	Pírított tészta leves Zöldborsós pulykaragu Bulgur (5 dkg)	Karalábé leves Kapros sertés ragu Tészta köret durumtésztával (5 dkg)	Zellerleves Paprikás burgonya virslivel (20 dkg burgonya) Vegyes vágott savanyúság

Györe Mihály
Diétás szakács

Buktáné Bagi Brigitta
Dietetikus