

**Cukros étrend (ebéd= 70 g)**  
**Kernstok Károly Általános Iskola, 2018. június hónap**

	<b>Ebéd: 70 g</b>	<b>CH/g</b>
<b>VI. 1. P.</b>	<b>Paradicsomleves (édesítővel)</b> 10 g liszt <b>Csikos tokány</b> <b>Párolt rizs 70 g rizs</b> <b>Saláta (édesítővel)</b>	17,0  56,0 -
	<b>Összesen:</b>	<b>73,0 g</b>
<b>VI. 2.</b>		
<b>VI. 3.</b>		
<b>VI. 4. H.</b>	<b>Burgonyaleves,</b> <b>Almamártás (édesítővel),</b> 10 g liszt /100 g alma <b>Sült hús,</b> <b>Pirított dara 60 g dara</b>	15,9  14,0 - 42,0
	<b>Összesen:</b>	<b>71,9 g</b>
<b>VI. 5. K.</b>	<b>Zöldség krémleves,</b> 50 g zöldség 10 g liszt 10 g levesbetét <b>Pirított csirkemáj,</b> <b>Párolt rizs, 60 g , Savanyúság</b> <b>Alma 60 g</b>	4,0 7,0 7,0 48,0 4,2
	<b>Összesen:</b>	<b>70,2 g</b>
<b>VI. 6. Sz.</b>	<b>Karfiolleves,</b> <b>Bolognai makaróni</b> 70 g makaróni <b>Gyümölcs 80 g</b>	15,4 49,0 5,6
	<b>Összesen:</b>	<b>70,0</b>
<b>VI. 7. Cs.</b>	<b>Tavaszi leves</b> <b>Főtt tojás</b> <b>Parajfőzelék</b> 300 ml főzelék <b>Főtt burgonya/ 150 g burgonya</b>	- 14,5 - 26,0 30,0
	<b>Összesen:</b>	<b>70,5 g</b>
<b>VI. 8. P.</b>	<b>Diabetikus gyümölcsle</b> 200 ml gyümölcsle <b>Rántott szelet</b> 5 g liszt/ 5 g morzs <b>Sárgarépas rizs</b> 60 g rizs/20 g s.répa <b>Saláta (édesítővel)</b>	10,0  7,0 49,6 2,0
	<b>Összesen:</b>	<b>68,6 g</b>

<b>D</b>	<b>Ebéd: 70 g</b>	<b>CH/g</b>
<b>VI.</b> <b>9.</b>		
<b>VI.</b> <b>10.</b>		
<b>VI.</b> <b>11.</b> <b>H.</b>	<b>Tojásos leves, 15 g liszt</b> <b>Diab. Édes káposztafőzelék</b> 15 g liszt 150 g káposzta 50 g burgonya <b>Párolt sertésragu</b> <b>Kenyér 60 g (teljes kiőrlésű)</b>	10,0 10,0 8,0 10,0 30,0
	<b>Összesen:</b>	<b>68,0 g</b>
<b>VI.</b> <b>12.</b> <b>K.</b>	<b>Brokkolileves</b> 10 g levesbetét <b>Rizses hús 80 g rizs,</b> <b>Saláta (diab)</b>	16,0 56,0 -
	<b>Összesen:</b>	<b>72,0 g</b>
<b>VI.</b> <b>13.</b> <b>Sz.</b>	<b>Raguleves</b> 10 g levesbetét/5 g liszt 50 g zöldség <b>Sajtos tészta,</b> 70 g tészta <b>Alma 80 g</b>	10,5 4,0 49,0 6,4
	<b>Összesen:</b>	<b>69,9 g</b>
<b>VI.</b> <b>14.</b> <b>Cs.</b>	<b>Zöldségleves,</b> 10 g téazta 50 g zöldség/5 g liszt <b>Zöldborsófőzelék</b> 10 g liszt/100 g z borsó <b>Rántott halrúd</b> <b>Kenyér 60 g</b>	7,0 7,5 21,0 7,0 30,0
	<b>Összesen:</b>	<b>72,5 g</b>
<b>VI.</b> <b>15.</b> <b>P.</b>	<b>Zöldbableves</b> 10 g levesbetét 5 g liszt 50 g zöldbab 30 g zöldség <b>Sült csirkecomb</b> <b>Hagymás</b> <b>Törtburgonya (250 g burgonya)</b> <b>Savanyúság</b>	7,0 3,5 4,5 2,4 50,0 -
	<b>Összesen:</b>	<b>67,4 g</b>
<b>VI.</b> <b>16.</b>		
<b>VI.</b> <b>17.</b>		