

CROHN BETEGSÉG ÉS RÖVIDBÉL SZINDRÓMA FENNÁLLÁSA ESETÉN JAVASOLT MINTAÉTLAP

(Energiagazdag, fehérjegyazdag, zsírszegény, durvarost mentes)

1. hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
REGGELI	Óvári sajt Delma light margarin Zsemle	Gépsonka Delma light margarin 1 szelet salátalevél Zsemle	Sovány túró burgonyás kenyér	Pulykasonka Delma light margarin zsemle	1 db teljes főtt tojás és a másik főtt tojásnak csak a fehérjéje Delma light margarin Fehérkenyér	Baromfi virsli Pirított kenyér	Kapros, sós túrókrém Kifli
TÍZÓRAI	Babapiskóta Őszibarack befőtt	Joghurt Zsemle	Babapiskóta Őszibarack befőtt	2 evőkanálnyi reszelt sárgarépa	Gyümölcs-saláta (fél alma és fél őszibarack kockára vágva)	Joghurt Puffasztott rizs	Gépsonka kevés vaj Abonett
EBÉD	Csontleves csigatésztával Párolt csirkemell Burgonyahab Almakompót	Csirkeragu-leves Sajtos-tészta (tejföl helyett joghurt, sovány sajt reszelve a tetejére)	Zöldséges rizsleves Párolt sertéshús Salátafőzelék	Daraleves Főtt csirkemell Almamártás-mártás Főtt burgonya	Csontleves (cérnametélt) Roston sült hal Párolt rizs sárgarépás kockákkal	Pulykaragu Főtt rizs	Zöldséges csirketekercs Diétás burgonyapüre (tejmentesen, kevés vajjal kikeverve)
UZSONNA	Háztartási keksz	Babapiskóta Almakompót	Háztartási keksz	Babapiskóta Őszibarack-befőtt	Háztartási keksz	Fél banán + fél alma összepépesítve	Joghurt Zsemle
VACSORA	Pirított kenyér Delma light margarin Pulykajava	Limonádé Túróval töltött zsemle	Hideg pulykasült Zsemle	Diétás vagdalt burgonyahab	Kefir Gépsonka Kifli	Szárnyas-felvágott Zsemle	Zöldségkrém Kenyér

2. hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
REGGELI	Kefíres túró Kifli	Csirkesonka Delma light 1 db paradicsom (héj és mag nélkül) Zsemle	Zsírszegény rántotta uborka (hámozva, mag nélkül) kenyér	Virsli kifli	Óvári sajt Delma light margarin zsemle 1 db paradicsom (héj és mag nélkül)	Fonott kalács Delma light margarin	Gépsonka Delma light zsemle 1 db paradicsom (héj és mag nélkül)
TÍZÓRAI	Hamlet Őszibarack	Joghurt Zsemle	Abonett Őszibarack-befőtt	2 evőkanálnyi reszelt sárgarépa	Gyümölcs-saláta (fél alma és fél őszibarack kockára vágva)	Joghurt Puffasztott rizs	Abonett alma
EBÉD	Vegyeszöldség püréleves Diétás rakott burgonya	Csirkeleves Főtt csirke Almamártás Diétás pirított dara	Daragaluskaleves Húsgombóc Hamis vadas mártás Makaróni	Burgonyaleves Tökfőzelék Főtt tojás	Húsgombóc leves Túrós tészta	Rizsleves Diétás vagdalt sárgarépa főzelék	Őszibarackleves Párolt csirke Diétás burgonyapüré
UZSONNA	háztartási keksz gyümölcstea	Gyümölcsturmix tápszerrel	Háztartási keksz gyümölcstea	Babapiskóta Őszibarack befőtt	Háztartási keksz gabonakávé tápszerrel	Banánturmix tápszerrel	Vaníliás túró gyümölcstea
VACSORA	Cukkini főzelék virsli	gyümölcsrizs tápszerrel elkészítve	Kefíres túró Zsemle	Héjában sült burgonya Delma light	Sonka Delma light zsemle	Melegszendvics (sonka, sajt, Delma light, zsemle)	Főtt virsli kenyér

3. hét	HETFO	KEDD	SZERDA	CSUTORTOK	PENTEK	SZOMBAT	VASARNAP
REGGELI	Gépsonka Delma light 1 db paradicsom (héj és mag nélkül) Zsemle	Briós Delma light Zsemle	Sovány túró burgonyás kenyér	Pulykasonka Delma light marg. 1 db paradicsom (héj és mag nélkül) Zsemle	Főtt tojás Delma light marg. Fehérkenyér	Baromfi virsli Pirított kenyér	Kapros túrókrém Kifli
TIZORAI	Babapiskóta Őszibarack-befőtt	Joghurt Zsemle	Babapiskóta Őszibarack-befőtt	2 evőkanányi reszelt sárgarépa	Gyümölcs-saláta (fél alma és fél őszibarack kockára vágva)	Joghurt Puffasztott rizs	Gépsonka kevés vaj Abonett
EBED	Reszelt tésztaleves Répás-rizses csirke	Tojásleves Rakott cukkini	Zöldségleves párolt vagdalt burgonyafőzelék	Salátaleves Gépsonkás tészta reszelt sajttal	Húsgombóc paradicsommártás Főtt burgonya	Diétás rántott leves sajtpuding zölbabpüré-főzelék passzírozva	Húsleves zöldségekkel Almával párolt csirkemell rizzsel
UZSONNA	háztartási keksz banán	Babapiskóta Almakompót	Háztartási keksz banán	Babapiskóta Őszibarack-befőtt	Háztartási keksz banán	Fél banán és fél alma összefépesítve	Joghurt Zsemle
VACSORA	Diétás rántotta kenyér uborka (hámozva, mag nélkül)	Csirke sonka Delma zsemle	Túrógombóc	Diétás tojáskrém uborka (hámozva, mag nélkül)	Kefir Gépsonka Kifli	Virsli Zsemle Uborka (hámozva, mag nélkül)	Sovány sajt, Delma Kenyér