

CUKORBETEGEK ÉTLAPJA

HUNGAST

Budapest - Zugló

2016. Október 03.-09.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TIZÓRAI	Tea diab Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén, tej EN: 381 SZH: 67 SÓ: 0,71 ZSÍR: 6	Tea diab Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> glutén, tojás EN: 353 SZH: 46 SÓ: 1,87 ZSÍR: 10	Tea diab Brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén EN: 338 SZH: 52 SÓ: 0,75 ZSÍR: 7	Tea diab Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén, tej EN: 250 SZH: 42 SÓ: 1,39 ZSÍR: 4	Tea diab Sajt szelet Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás EN: 326 SZH: 42 SÓ: 1,45 ZSÍR: 11	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:
	Májgaluska leves Szárnyas aprópecsenye Zöldborsó főzelék* Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás EN: 702 SZH: 78 g SÓ: 3,37 ZSÍR: 23	Zöldség krémleves Pirított zsemlekocka Gombás sertésragu Tarhonya <u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás EN: 775 SZH: 100 g SÓ: 2,88 ZSÍR: 26	Hamis gulyásleves Sült csirkemell Párolt rizs Paradicsomsaláta* <u>Allergének:</u> glutén, tojás EN: 820 SZH: 123 g SÓ: 3,46 ZSÍR: 14	Reszelt tésztaleves Paradicsomos hús- gombóc* Főtt burgonya <u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid, tojás EN: 891 SZH: 131 g SÓ: 3,6 ZSÍR: 24	Almaleves* Fűszeres halpogácsa Petrezselymes rizs Uborkasaláta* <u>Allergének:</u> glutén, hal, kén-dioxid, mustár, tej, tojás EN: 750 SZH: 110 g SÓ: 2,7 ZSÍR: 18	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:
UZSONNA	Pástétom Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> glutén EN: 259 SZH: 31 SÓ: 1,35 ZSÍR: 10	Zala felvágott Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén EN: 243 SZH: 31 SÓ: 1,7 ZSÍR: 9	Gépsonka Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> glutén EN: 222 SZH: 31 SÓ: 1,06 ZSÍR: 5	Magvas margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> szezámmag, glutén EN: 175 SZH: 32 SÓ: 0,91 ZSÍR: 2	Parajos margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén EN: 227 SZH: 41 SÓ: 0,68 ZSÍR: 4	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:

A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)

*: Cukor nélkül / édesítószerrel készült

CUKORBETEGEK ÉTLAPJA

HUNGAST

Budapest - Zugló

2016.Október 10.-16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TIZÓRAI	Tea diab Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, tej EN: 285 SZH: 47 SÓ: 0,15 ZSÍR: 5	Tea diab Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <i>Allergének:</i> glutén, tej EN: 346 SZH: 42 SÓ: 1,37 ZSÍR: 16	Tea diab Sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, tej EN: 292 SZH: 41 SÓ: 1,85 ZSÍR: 10	Tea diab Céklakrém Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén EN: 292 SZH: 43 SÓ: 0,43 ZSÍR: 7	Tea diab Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, tej EN: 339 SZH: 45 SÓ: 0,97 ZSÍR: 8	Tea diab Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, tej EN: 366 SZH: 57 SÓ: 0,9 ZSÍR: 11	<i>Allergének:</i>
	EN: 285 SZH: 47 SÓ: 0,15 ZSÍR: 5	EN: 346 SZH: 42 SÓ: 1,37 ZSÍR: 16	EN: 292 SZH: 41 SÓ: 1,85 ZSÍR: 10	EN: 292 SZH: 43 SÓ: 0,43 ZSÍR: 7	EN: 339 SZH: 45 SÓ: 0,97 ZSÍR: 8	EN: 366 SZH: 57 SÓ: 0,9 ZSÍR: 11	EN: SZH: SÓ: ZSÍR:
EBÉD	Lebbencsleves Fűszeres csirkecsíkok Zöldséges rizszel <i>Allergének:</i> glutén, tojás EN: 748 SZH: 106 SÓ: 2,99 ZSÍR: 27	Tojásleves Sült virsli Tejfölös babfőzelék* Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás EN: 835 SZH: 95 SÓ: 3,52 ZSÍR: 32	Paradicsomleves* Kolbással sült hús Sült burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás EN: 846 SZH: 107 SÓ: 3,51 ZSÍR: 28	Húsos zöldségleves Mákos tészta* Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szeszammag, tojás EN: 826 SZH: 103 SÓ: 1,78 ZSÍR: 26	Zellerkrémleves Natúr csirkemell Párolt rizs Párolt sárgarépa <i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller EN: 752 SZH: 78 SÓ: 3,01 ZSÍR: 39	Csontleves Sertéspörkölt Bulgur Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, tojás EN: 770 SZH: 45 SÓ: 2,7 ZSÍR: 46	<i>Allergének:</i>
	EN: 748 SZH: 106 SÓ: 2,99 ZSÍR: 27	EN: 835 SZH: 95 SÓ: 3,52 ZSÍR: 32	EN: 846 SZH: 107 SÓ: 3,51 ZSÍR: 28	EN: 826 SZH: 103 SÓ: 1,78 ZSÍR: 26	EN: 752 SZH: 78 SÓ: 3,01 ZSÍR: 39	EN: 770 SZH: 45 SÓ: 2,7 ZSÍR: 46	EN: SZH: SÓ: ZSÍR:
UZSONNA	Alpesi szalámi Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén EN: 205 SZH: 32 SÓ: 1,86 ZSÍR: 4	Tökmagos margarin- krém Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, szeszammag EN: 169 SZH: 31 SÓ: 0,88 ZSÍR: 2	Sajtos párizsi Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <i>Allergének:</i> glutén, tej EN: 178 SZH: 30 SÓ: 1,06 ZSÍR: 3	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <i>Allergének:</i> glutén, szója EN: 243 SZH: 31 SÓ: 1,46 ZSÍR: 9	Zöldségkrém Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén EN: 211 SZH: 28 SÓ: 1,7 ZSÍR: 9	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, tej EN: 171 SZH: 23 SÓ: 0,3 ZSÍR: 8	<i>Allergének:</i>
	EN: 205 SZH: 32 SÓ: 1,86 ZSÍR: 4	EN: 169 SZH: 31 SÓ: 0,88 ZSÍR: 2	EN: 178 SZH: 30 SÓ: 1,06 ZSÍR: 3	EN: 243 SZH: 31 SÓ: 1,46 ZSÍR: 9	EN: 211 SZH: 28 SÓ: 1,7 ZSÍR: 9	EN: 171 SZH: 23 SÓ: 0,3 ZSÍR: 8	EN: SZH: SÓ: ZSÍR:

A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)

***: Cukor nélkül / édesítőszerrel készült**

CUKORBETEGEK ÉTLAPJA

HUNGAST

Budapest - Zugló

2016.Október 17.-23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TIZÓRAI	Tea diab Pástétom Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén EN: 291 SZH: 34 SÓ: 0,24 ZSÍR: 11	Tea diab Sajt szelet Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás EN: 339 SZH: 49 SÓ: 0,54 ZSÍR: 7	Tea diab Tojáskrémm Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén, tojás EN: 278 SZH: 41 SÓ: 1,92 ZSÍR: 8	Tea diab Céklakrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén EN: 259 SZH: 42 SÓ: 1,72 ZSÍR: 5	Tea diab Sertés párizsi Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén EN: 326 SZH: 46 SÓ: 1,9 ZSÍR: 10		
EBÉD	Tarhonyaleves Eszterházy sertés- kánya* Főtt tészta <u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid, mustár, tej, tojás EN: 722 SZH: 112 SÓ: 2,26 ZSÍR: 19	Daragaluska leves Vagdalt Paradicsomos káposz- ta* Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén, tojás EN: 764 SZH: 90 SÓ: 3,24 ZSÍR: 32	Körtekrémleves* Sertéspörkölt Főtt burgonya Házi vitaminsaláta* Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid, tej EN: 844 SZH: 107 SÓ: 2,59 ZSÍR: 32	Babgulyás Sajtos-tejfölös tészta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás EN: 888 SZH: 110 SÓ: 2,44 ZSÍR: 37	Zöldséges zöldborsóle- ves Rántott halrúd Párolt rizs Káposzta saláta* <u>Allergének:</u> glutén, hal, tojás EN: 770 SZH: 127 SÓ: 2,63 ZSÍR: 15		
UZSONNA	Diákcsemege Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> glutén EN: 289 SZH: 32 SÓ: 1,47 ZSÍR: 11	Csirkemell sonka Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> glutén EN: 203 SZH: 31 SÓ: 1,38 ZSÍR: 4	Zala felvágott Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> glutén EN: 250 SZH: 32 SÓ: 1,47 ZSÍR: 9	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> glutén, tej EN: 156 SZH: 31 SÓ: 0,73 ZSÍR: 1	Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén, tej EN: 259 SZH: 33 SÓ: 0,66 ZSÍR: 10		

A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótarta-
lom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)

***: Cukor nélkül / édesítőszerrel készült**

CUKORBETEGEK ÉTLAPJA

HUNGAST

Budapest - Zugló

2016.Október 24.-30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TIZÓRAI	Tea diab Pástétom Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén EN: 321 SZH: 36 SÓ: 0,33 ZSÍR: 12	Tea diab Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén, tej EN: 376 SZH: 43 SÓ: 1,38 ZSÍR: 13	Tea diab Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén, szezámag, tej EN: 317 SZH: 41 SÓ: 0,19 ZSÍR: 11	Tea diab Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> glutén, szója EN: 291 SZH: 40 SÓ: 1,73 ZSÍR: 9	Tea diab Pástétom Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén EN: 418 SZH: 64 SÓ: 1,17 ZSÍR: 9		
EBÉD	HagymakréMLEVES Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Párolt rizs Cékla * <u>Allergének:</u> glutén, tej EN: 803 SZH: 78 SÓ: 2,92 ZSÍR: 39	BurgonyakréMLEVES Pirított kenyérkocka Szárnyas roló Parajfőzelék* Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid, tej, tojás EN: 705 SZH: 88 SÓ: 3,37 ZSÍR: 26	Vajgaluska leves Bolognai spagetti* <u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás, zeller EN: 757 SZH: 86 SÓ: 3,03 ZSÍR: 29	Köménymag leves Pirított kifli karika Fokhagymás sertésszelet Lencsefőzelék* Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén, mustár, tej EN: 878 SZH: 86 SÓ: 3,29 ZSÍR: 36	ZöldségkréMLEVES Pirított kenyérkocka Natúr sertésszelet Petrezselymes burgonya <u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid, tej EN: 706 SZH: 106 SÓ: 1,98 ZSÍR: 18		
UZSONNA	Alpesi felvágott Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> glutén EN: 179 SZH: 31 SÓ: 1,02 ZSÍR: 3	Sajt szelet Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás EN: 282 SZH: 32 SÓ: 1,42 ZSÍR: 11	Párizsi Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> glutén EN: 243 SZH: 32 SÓ: 1,32 ZSÍR: 8	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén, tej EN: 155 SZH: 29 SÓ: 1,02 ZSÍR: 1	Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> glutén, tej EN: 221 SZH: 19 SÓ: 1,45 ZSÍR: 14		

A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)

*: Cukor nélkül / édesítőszerrel készült