



MENZA MINTA = MINTA MENZA
programhoz csatlakozott cégünk is.
Füredi Hableány Bt.
Tiszafüred



3. hét 2019. 01. 14. - 2019. 01. 18.

É T L A P

Iskola alsó tagozat

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|--|--|--|---|--|---|
| Tízórai | - Csipkebogyó tea - Sajtkrém kenyér | - Tej - Almás fatörzs kifli | - Tejeskávé - Zsemle - Kocka sajt | - Tej - Sonkakrém kenyér - Póré hagyma | - Narancs tea - Light margarin - Zsemle - Zala felvágott - Paradicsom |
| Allergének: | Glutén, laktóz, tojás | Glutén, laktóz, tojás | Glutén, laktóz | Glutén, laktóz, tojás | Glutén, tojás, laktóz |
| Energia Tel. zsír Szénhidrát Só Zsír Fehérje Cukor Cal. | 182 kcal/adag 1,7 g/adag 32,2 g/adag 0,8 g/adag 2,9 g/adag 6,4 g/adag 8,9 g/adag 65,6 g/adag | 187 kcal/adag 2,5 g/adag 22,3 g/adag 0,4 g/adag 5,7 g/adag 10,6 g/adag 0,9 g/adag 291,3 g/adag | 413 kcal/adag 4,9 g/adag 56,6 g/adag 1,7 g/adag 13,3 g/adag 15,9 g/adag 15,9 g/adag 257,2 g/adag | 341 kcal/adag 3,8 g/adag 44,5 g/adag 2,1 g/adag 9,5 g/adag 18,9 g/adag 0 g/adag 341,1 g/adag | 279 kcal/adag 3,9 g/adag 28,9 g/adag 2,2 g/adag 12,3g/adag 11,7 g/adag 0 g/adag 28,9 g/adag |
| Ebéd | - Kertészleves - Teljes kiőrlésű kenyér - Kukoricás sertésragu - Kuskusz | - Paradicsom-leves - Paprikás burgonya virslivel - Csalamádé | - Lebbencs leves - Tökfőzelék - Halas fasírt - Teljes kiőrlésű kenyér | - Köménymag leves - Pirított kenyérkocka - Lecsós csirkemáj - Párolt rizs | - Vadrágu leves - Teljes kiőrlésű kenyér - Káposztás kocka |
| Allergének: | Glutén, laktóz, tojás | Glutén, laktóz, tojás, zeller | Glutén, laktóz, tojás | Glutén, laktóz, tojás | Glutén, laktóz, tojás |
| Energia Tel. zsír Szénhidrát Só Zsír Fehérje Cukor Cal. | 585 kcal/adag 0,8 g/adag 82,6 g/adag 2,1 g/adag 13,7 g/adag 30,1 g/adag 0 g/adag 104,7 g/adag | 684 kcal/adag 8,3 g/adag 55,6 g/adag 2,5 g/adag 37,0 g/adag 30,4 g/adag 1,8 g/adag 142,8 g/adag | 440 kcal/adag 0,8 g/adag 63,4 g/adag 3,1 g/adag 10,4 g/adag 21,5 g/adag 6,9 g/adag 46,5 g/adag | 446 kcal/adag 1,6 g/adag 64,0 g/adag 3,1 g/adag 9,5 g/adag 25,0 g/adag 19,9 g/adag 124,2 g/adag | 648 kcal/adag 2,4 g/adag 99,9 g/adag 2,7 g/adag 19,1 g/adag 17,6 g/adag 0 g/adag 105,9 g/adag |
| Uzsonna | - Vajkrém zsemle - Löncs felvágott - Retek | - Kenőmájás - Teljes kiőrlésű kenyér | - Zöldséges felvágott - Margarin - Kenyér - Gyümölcs | - Teljes kiőrlésű kakaós csiga | - Nápolyi |
| Allergének: | Glutén, laktóz, tojás | Glutén, laktóz, tojás | Glutén, laktóz, tojás | Glutén | Glutén, laktóz, tojás |
| Energia Tel. zsír Szénhidrát Só Zsír Fehérje Cukor Cal. | 304 kcal/adag 6,1 g/adag 30,6 g/adag 1,9 g/adag 15,1 g/adag 11,0 g/adag 0 g/adag 28,0 g/adag | 255 kcal/adag 3,8 g/adag 31,9 g/adag 1,3 g/adag 9,4 g/adag 9,8 g/adag 0 g/adag 30,6 g/adag | 228 kcal/adag 1,9 g/adag 34,6 g/adag 0,6 g/adag 7,1 g/adag 4,8 g/adag 13,7 g/adag 7,8 g/adag | 145 kcal/adag 0 g/adag 24,0 g/adag 0,6 g/adag 2,85 g/adag 5,57 g/adag 0 g/adag 10,6 g/adag | 258 kcal/adag 1,3 g/adag 45,6 g/adag 1,4 g/adag 5,5 g/adag 6,0 mg/adag 12,4 g/adag 12,8 g/adag |

Főzőkonyháink heti ÉTLAPJA elérhető minden tárgyhétet megelőző hét szerdájától a www.hableanyhotel.hu honlapon. Tápanyagokkal, főzéstechnikával és egyéb ételkészítési kérdéseikkel a hableanyhotel@dunaweb.hu címen kereshetnek.

A változtatás jogát fenntartjuk!

Minden ebédhez csökkentett só és szénhidrát tartalmú kenyeret kínálunk !

**Ábrahám Tamás
Igazgató**

Az étrend glutént, tejet, tojást, szóját, csillagfürtöt, zellert, mustárt, kén-dioxidot, mogyorót nyomokban tartalmazhat!