



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 felső tagozat

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	- Csipkebogyó tea - Sajtkrémés kenyér	- Tej - Almás fatörzs kifli	- Tejeskávé - Zsemle - Kocka sajt	- Tej - Sonkakrémés 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	- Vajkrémés 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!