



## MENZA MINTA = MINTA MENZA

Füredi Hableány Bt.  
Tiszafüred, Hunyadi út 2.



3. hét 2019. 01. 14. - 2019. 01. 18.

### É T L A P

### Középiskola

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd A menü</b>	<b>- Kertész leves - Kukoricás sertésragu - Kuskusz</b>	<b>- Paradicsom-leves - Paprikás burgonya virslivel - Házi csalamádé</b>	<b>- Lebbencsleves - Tökfőzelék - Halas fasírt - Teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>- Köménymag leves - Pírtott kenyérkocka - Lecsós csirkemáj - Párolt rizs</b>	<b>- Csirkeragu leves - Teljes kiőrlésű kenyér Káposztás kocka</b>
Energia Fehérje Zsír Szénhidrát Cukrok Nátrium	737 kcal/adag 36,4 g/adag 27,1 g/adag 85,5 g/adag 18,1 g/adag 1516,0 mg/adag	530 kcal/adag 13,9 g/adag 15,8 g/adag 81,0 g/adag 38,4 g/adag 1229,0 mg/adag	813 kcal/adag 36,1 g/adag 25,6 g/adag 108,0 g/adag 32,8 g/adag 1698,2 mg/adag	626 kcal/adag 28,4 g/adag 15,3 g/adag 91,9 g/adag 15,6 g/adag 1315,7 mg/adag	897 kcal/adag 36,0 g/adag 36,9 g/adag 104,0 g/adag 8,4 g/adag 1592,2mg/adag
Allergének:	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás
<b>Ebéd B menü</b>	<b>- Kertészleves - Csirkepörkölt - Tészta köret - Savanyúság</b>	<b>- Paradicsom-leves - Rántott csirkecomb - Burgonyapüré - Házi csalamádé</b>	<b>- Lebbencsleves - Rakott karfiol</b>	<b>- Köménymag leves - Pírtott kenyérkocka - Házi dísznótoros burgonya - Párolt káposzta</b>	<b>- Csirkeragu leves - Teljes kiőrlésű kenyér - Sajtos metélt</b>
Energia Fehérje Zsír Szénhidrát Cukrok Nátrium	737 kcal/adag 36,4 g/adag 27,1 g/adag 85,5 g/adag 18,1 g/adag 1516,0 mg/adag	530 kcal/adag 13,9 g/adag 15,8 g/adag 81,0 g/adag 38,4 g/adag 1229,0 mg/adag	813 kcal/adag 36,1 g/adag 25,6 g/adag 108,0 g/adag 32,8 g/adag 1698,2 mg/adag	626 kcal/adag 28,4 g/adag 15,3 g/adag 91,9 g/adag 15,6 g/adag 1315,7 mg/adag	897 kcal/adag 36,0 g/adag 36,9 g/adag 104,0 g/adag 8,4 g/adag 1592,2mg/adag
Allergének:	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	- Glutén, laktóz, tojás

Főzőkonyháink heti ÉTLAPJA elérhető minden tárgyhétet megelőző hét szerdájától a [www.hableanyhotel.hu](http://www.hableanyhotel.hu) honlapon. Tápanyagokkal, főzéstechnikával és egyéb ételkészítési kérdéseikkel a [hableanyhotel@dunaweb.hu](mailto:hableanyhotel@dunaweb.hu) címen kereshetnek. Telefonszám:59/352-349

**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!