



Füredi Hableány Bt.  
Tiszafüred



9. hét 2024. 02. 26. - 2024. 03. 01.

É T L A P

Iskola felső tagozat

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	- Erdei szamóca tea - Kukoricás mini buci	- Egri ivóyoghurt - Lönchúskrémés kifli - Póré hagyma	- Kamilla tea - Margarinos teljes kiőrlésű kenyér	- Tej - Szezámagos teljes kiőrlésű stangli - Zöld uborka	- Tea - Light margarin - Zsemle - Jégcsapretek
Allergének:	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás
Energia Tel. zsír Szénhidrát Só Zsír Fehérje Cukor Cal.	331 kcal/adag 3,4 g/adag 27,9 g/adag 1,9 g/adag 7,2 g/adag 21,1 g/adag 0 g/adag 302 g/adag	333 kcal/adag 3,2 g/adag 29,1 g/adag 2,1 g/adag 8,4 g/adag 19,3 g/adag 0 g/adag 311,6 g/adag	323 kcal/adag 3,1 g/adag 28,1 g/adag 2,2 g/adag 8,5 g/adag 18,3 g/adag 0 g/adag 312,6 g/adag	311 kcal/adag 5,6 g/adag 24,2 g/adag 1,3 g/adag 10,5 g/adag 11,9 g/adag 4,7 g/adag 33,2 g/adag	332 kcal/adag 3,2 g/adag 29,1 g/adag 2,1 g/adag 8,4 g/adag 19,3 g/adag 0 g/adag 311,6 g/adag
Ebéd	- Paradicsomleves - Tarhonyás hús - Házi csalamádé	- Reszelt tésztaleves - Zöldbabfőzelék - Sült virsli - Teljes kiőrlésű kenyér	- Köménymagleves Pírtott kenyérkocka - Rántott csirkemell - Sült vegyes zöldség köret - Rizs	- Mediterrán zöldségleves - Kukoricás sertésragu - Burgonyapüré	- Magyaros bableves - Teljes kiőrlésű kenyér - Túrós batyu
Allergének:	Glutén, tojás, laktóz	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás
Energia Tel. zsír Szénhidrát Só Zsír Fehérje Cukor Cal.	692 kcal/adag 2,3 g/adag 72,4 g/adag 1,8 g/adag 26,1 g/adag 33,3 g/adag 1 g/adag 73,8 g/adag	700 kcal/adag 2,2 g/adag 57,3 g/adag 1,8 g/adag 40,0 g/adag 24,6 g/adag 7,9 g/adag 45,0 g/adag	720 kcal/adag 2,1 g/adag 57,2 g/adag 1,7 g/adag 410,0 g/adag 23,6 g/adag 7,8 g/adag 46,0 g/adag	692 kcal/adag 2,3 g/adag 72,4 g/adag 1,8 g/adag 26,1 g/adag 33,3 g/adag 1 g/adag 73,8 g/adag	743 kcal/adag 2,4 g/adag 99,7 g/adag 2,7 g/adag 27,7 g/adag 24,4 g/adag 9,9 g/adag 212,9 g/adag
Uzsonna	- Vitaminos margarin - Teljes kiőrlésű kenyér	- Fahéjas kis briós	- Sajtkrém zsemle	- Mogyorókrém kenyér	- Oké Rudi - Mini vajás kifli
Allergének:	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás
Energia Tel. zsír Szénhidrát Só Zsír Fehérje Cukor Cal.	kcal/adag g/adag g/adag g/adag g/adag g/adag g/adag g/adag	359 kcal/adag 7,9 g/adag 32,4 g/adag 2,6 g/adag 19,6 g/adag 12,8 g/adag 0 g/adag 20,5 g/adag	360 kcal/adag 7,8 g/adag 31,4 g/adag 2,7 g/adag 18,6 g/adag 11,8 g/adag 0 g/adag 21,5 g/adag	392 kcal/adag 7,7 g/adag 52,9 g/adag 1,4 g/adag 16,7 g/adag 7,0 g/adag 16,2 g/adag 27,0 g/adag	218 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

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.

A változtatás jogát fenntartjuk!  
Minden ebédhez csökkentett só és szénhidrát tartalmú kenyeret kínálunk !

Ábrahám Tamás  
Igazgató