



46. hét 2019. 11. 11. - 2019. 11. 15.

É T L A P

Iskola felső tagozat

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	-Zöld tea -Vajkrém -Zsemle	-Kakaó -Kornspitz kifli	-Tej -Light margarin -Pulykamell sonka -Zsemle	-Kefír -Vajas kifli	-Citromos tea -Bundás kenyér
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.	220 kcal/adag 3,9 g/adag 27,1 g/adag 0,4 g/adag 8,9 g/adag 5,1 g/adag 0,5 g/adag 25,2 g/adag	343 kcal/adag 3,6 g/adag 39,8 g/adag 2,1 g/adag 9,8 g/adag 23,1 g/adag 0 g/adag 308,7 g/adag	470 kcal/adag 7,4 g/adag 61,3 g/adag 2,1 g/adag 15,7 g/adag 11,6 g/adag 23,4 g/adag 346,4 g/adag	397 kcal/adag 7,0 g/adag 39,2 g/adag 3,1 g/adag 20,8 g/adag 11,6 g/adag 9,9 g/adag 19,2 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
Ebéd	-Csirkeragu leves -Darás metélt	-Kis kocka tészta leves -Székelykáposzta -Teljes kiőrlésű kenyér	-Tojás leves -Lecsós csirkemáj -Kusz-kusz	-Zöldséges karfiol leves -Sárgaborsó főzelék -Sertés pörkölt	-Hamis gulyás leves -”Gyros” csirkemellből -Őszi saláta
Allergének:	Glutén, laktóz, tojás, zeller	Glutén, laktóz, tojás, zeller	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás, zeller	Glutén, laktóz, tojás, olajos mag
Energia Tel. zsír Szénhidrát Só Zsír Fehérje Cukor Cal.	760 kcal/adag 2,6 g/adag 28,8 g/adag 1,0 g/adag 5,2 g/adag 4,9 g/adag 0 g/adag 14,3 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	763 kcal/adag 2,4 g/adag 99,7 g/adag 3,8 g/adag 27,7 g/adag 24,4 g/adag 9,9 g/adag 97,3 g/adag	550 kcal/adag 2,8 g/adag 43,7 g/adag 1,8 g/adag 26,1 g/adag 33,3 g/adag 0 g/adag 73,8 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
Uzsonna	-Húskrém -Teljes kiőrlésű kenyér -Csemege uborka	-Margarin -Sajtos tavaszi rolád -Zsemle -Jégcsap retek	-Sajtkrém -Teljes kiőrlésű kenyér -Paradicsom	-Teljes kiőrlésű vajas croissant -Szilva	-Nutella -Teljes kiőrlésű kenyér
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.	183 kcal/adag 1,3 g/adag 28,8 g/adag 1,0 g/adag 5,2 g/adag 4,9 g/adag 0 g/adag 14,3 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	228 kcal/adag 1,9 g/adag 34,6 g/adag 0,6 g/adag 7,1 g/adag 4,8 g/adag 0 g/adag 7,8 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 0 g/adag 27,0 g/adag	225 kcal/adag 3,2 g/adag 24,4 g/adag 1,4 g/adag 10,1 g/adag 8,7 g/adag 0 g/adag 25,4 g/adag

Főzőkonyháink heti ÉTLAPJA elérhető minden tárgyhét megelőző hét szerdájától a www.hableanyhotel.hu honlapon. Tápanyagokkal, főzőtechnikával 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!