



Füredi Hableány Bt.
Tiszafüred



14. hét 2026. 03. 30. - 2025. 04. 03.

É T L A P

Iskola felső tagozat

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	- Erdei szamóca tea - Kukoricás mini buci	- Ivó joghurt - Tojáskrémes teljes kiőrlésű zsemle	- Gyümölcs tea - Kenőmájás - Teljes kiőrlésű kenyér	- Tej - Szezámagos stangli	-
Allergének:	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	-
Energia Tel. zsír Szénhidrát Só Zsír Fehérje Cukor Cal.	319 kcal/adag 3,1 g/adag 33,2 g/adag 1,1 g/adag 9,5 g/adag 9,4 g/adag 6,2 g/adag 21,0 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	kcal/adag g/adag g/adag g/adag g/adag g/adag g/adag g/adag
Ebéd	- Kerti tavaszi leves - Sárgaborsó főzelék - Borsos tokány	- Reszelt tésztaleves - Rántott hal - Burgonyapüré - Tartármártás	- Magyaros bableves - Sajtós-tejfölös metélt	- Köménymagleves - Pírtott kenyérkocka - Mexikói csirkeragu - Rizs	-
Allergének:	Glutén, laktóz, tojás, zeller	Glutén, laktóz, tojás, zeller, hal	Glutén, laktóz, tojás, zeller	Glutén, laktóz, tojás, zeller	-
Energia Tel. zsír Szénhidrát Só Zsír Fehérje Cukor Cal.	741 kcal/adag 2,4 g/adag 62,7 g/adag 2,1 g/adag 20,7 g/adag 32,4 g/adag 6,2 g/adag 312,3 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	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	kcal/adag g/adag g/adag g/adag g/adag g/adag g/adag g/adag
Uzsonna	- Vitaminos margarin - Teljes kiőrlésű kenyér - Zöld uborka	- Kocka sajt - Vajas kifli	- Margarinos zsemle - Parizel - Zöld hagyma	- Fahéjas kis briós - Alma	-
Allergének:	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	Glutén, laktóz, tojás	-
Energia Tel. zsír Szénhidrát Só Zsír Fehérje Cukor Cal.	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	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	kcal/adag g/adag g/adag g/adag g/adag g/adag g/adag 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