



Füredi Hableány Bt.
Tiszafüred



23. hét 2026. 06. 01. - 2025. 06. 05.

É T L A P

Iskola alsó tagozat

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	- Epres tea - Kornspitz kifli	- Citromos tea - Sonkakrém - Kenyér - Retek	- Tej - Szendvicstúró - Kenyér	- Gyümölcsstea - Light margarin - Felvágott - Kenyér	- Kakaó - Baromfi párizsi - Margarin - Zsemle - Paprika
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.	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	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
Ebéd	- Mediterrán zöldségleves - Tejszínes – kapros csirketokány - Tészta köret	- Tarhonya leves - Virsli pörkölt - Kefíres tökfőzelék - Teljes kiőrlésű kenyér	- Paradicsomleves - Rizseshús - Csalamádé	- Csontleves - Rántott máj - Petrezselymes burgonya - Csemege uborka	- Olasz zöldségleves - Mákos guba
Allergének:	Glutén, laktóz, tojás, zeller	Glutén, laktóz, tojás, zeller	Glutén, laktóz, tojás, zeller	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	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
Uzsonna	- Sajtkrém - Teljes kiőrlésű zsemle - Uborka	- Vanília pudingos batyu	- Pacsni	- Pogácsa	- Nápolyi
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.	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	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

Főzőkönyháink 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, moggyorót nyomokban tartalmazhat!