


### 38. heti önkormányzati pedagógus étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Ebéd</b>	<b>Pedagógus A menü</b>	Jókai bableves Félbarna kenyérrrel Burgonyás tészta Vitaminalátával	Paradicsomleves betűtésztával Roston sült csirkemell Vegyes körettel (párolt rizs - párolt zöldség)	Zellerkrémleves pirított kenyérkockával Rántott halrúd Burgonyapürével Uborkasalátával	Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab bulgurral	Csurgatott tojásleves Vadas sertésszelet Szarvacska tésztával Gyümölcs										
		Energia: 1,186.07 Kcal / 4,957.77 Kj		Energia: 906.84 Kcal / 3,790.59 Kj		Energia: 1,522.63 Kcal / 6,364.59 Kj		Energia: 738.01 Kcal / 3,084.88 Kj		Energia: 841.93 Kcal / 3,519.27 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.77 g	28.27 g	5.28 g	38.70 g	22.35 g	2.72 g	36.47 g	102.71 g	9.79 g	32.57 g	37.46 g	8.37 g	41.16 g	31.17 g	14.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		188.42 g	8.04 g	7.14 g	124.42 g	40.19 g	6.76 g	108.96 g	6.01 g	6.82 g	68.84 g	0.05 g	4.39 g	97.66 g	9.00 g	3.62 g
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>Pedagógus B menü</b>	Jókai bableves Félbarna kenyérrrel Mákos Guba Vanília sodóval	Paradicsomleves betűtésztával Borsos tokány Orsó tésztával	Zellerkrémleves pirított kenyérkockával Sertéssült Franciasalátával	Tejfölös gombaleves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérrrel	Csurgatott tojásleves Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérrrel Gyümölcs										
		Energia: 1,190.16 Kcal / 4,974.87 Kj		Energia: 1,020.54 Kcal / 4,265.86 Kj		Energia: 832.59 Kcal / 3,480.23 Kj		Energia: 1,034.05 Kcal / 4,322.33 Kj		Energia: 919.26 Kcal / 3,842.51 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		48.61 g	31.64 g	8.73 g	33.15 g	33.89 g	10.46 g	33.34 g	54.21 g	12.32 g	36.82 g	45.10 g	3.82 g	42.00 g	36.73 g	8.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		176.93 g	24.03 g	5.61 g	144.43 g	39.96 g	5.99 g	50.96 g	5.25 g	3.24 g	118.24 g	0.05 g	2.76 g	103.61 g	0.01 g	5.44 g
1,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,7,9			1,3,9				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minoségbiztositas@eatrend.hu](mailto:minoségbiztositas@eatrend.hu); 20/419-2804

**Allergén lista (kód-allergén)**

1-glutén

4-hal

7-tejtermék,laktóz

10-mustár

13-csillagfürt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék

11-szezám

14-puhatestűek

.....

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfit

15-mesterséges édesítőszer

**Élelmezésvezető**

**Jó étvágyat kívánunk!**