

Heti étlap - 2025.09.01 - 09.05

Sopron Iskolas 7-14

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai Iskolakakaó UHT 2,8% 2dl Kalács [1,3,7] Fehé.: 7,1g Zsír: 6,3g T.Zs.: 2,6g Szén.: 38,9g Cukor: 4,6g Só: 0,6g Ener.: 241,9kcal	Tízórai Gyümölcsle 0,2l-es különféle Sajtos tonhalkrém [4,7] Korpás kenyér [1] Fehé.: 6,3g Zsír: 7,3g T.Zs.: 0,0g Szén.: 53,1g Cukor: 0,0g Só: 0,7g Ener.: 302,5kcal	Tízórai Gyümölcsle 0,2l-es különféle Kolbászkrém [7] Félbarna kenyér [1] Fehé.: 7,4g Zsír: 8,0g T.Zs.: 3,7g Szén.: 57,1g Cukor: 0,0g Só: 0,1g Ener.: 329,8kcal	Tízórai Gyümölcsle 0,2l-es különféle Szendvics sonkás Rozskenyér [1] Margarinnal [(7)] Paradicsommal Fehé.: 11,3g Zsír: 3,4g T.Zs.: 5,5g Szén.: 57,9g Cukor: 0,0g Só: 1,2g Ener.: 306,4kcal	Tízórai Poharas tej [7] Mézes Korpás kenyér [1] Margarinnal [(7)] Fehé.: 10,8g Zsír: 5,4g T.Zs.: 2,5g Szén.: 54,2g Cukor: 8,1g Só: 1,0g Ener.: 308,9kcal
Ebéd Tarhonyaleves [1,3] Zöldborsófőzelékkel [1,7] Sült virsli Félbarna kenyérrel [1] Fehé.: 25,1g Zsír: 29,9g T.Zs.: 7,3g Szén.: 85,1g Cukor: 20,0g Só: 2,7g Ener.: 576,4kcal	Ebéd Csontleves [9,(1)] Eperlevél [1,3] Pásztor bulgur [1] Csemege uborkával [15,(12)] Fehé.: 24,8g Zsír: 23,5g T.Zs.: 1,2g Szén.: 68,2g Cukor: 12,0g Só: 2,6g Ener.: 575,0kcal	Ebéd Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrel [1] Grízes tészta [1,3] Porcukorral Barackleváros [(12)] Fehé.: 26,0g Zsír: 14,3g T.Zs.: 2,2g Szén.: 121,0g Cukor: 16,2g Só: 0,6g Ener.: 721,3kcal	Ebéd Kukoricagaluska-leves [3,9] Mézes-mustáros csirkeragu [1,7,10,(12)] Párolt rizzzel Fehé.: 25,9g Zsír: 16,6g T.Zs.: 4,0g Szén.: 74,5g Cukor: 3,3g Só: 3,0g Ener.: 553,8kcal	Ebéd Fokhagymakrémleves [1,7] Levesgyönggyel [1,3,7] Bolognai [(1,3,6,7,12)] spagetti [1,3] Reszelt trappista sajttal [7] Alma Fehé.: 32,0g Zsír: 42,3g T.Zs.: 12,8g Szén.: 88,4g Cukor: 2,3g Só: 1,9g Ener.: 874,4kcal
Uzsonna Paprikás szalámi Teljes kiőrlésű kenyér [1] Margarinnal [(7)] Paprikával Fehé.: 8,9g Zsír: 9,7g T.Zs.: 3,4g Szén.: 29,2g Cukor: 0,0g Só: 1,2g Ener.: 240,3kcal	Uzsonna Helyben sült rácsos túrós táska [1,3,6,7, (8,11,12)] Körte Fehé.: 9,6g Zsír: 18,9g T.Zs.: 6,2g Szén.: 44,4g Cukor: 7,9g Só: 0,6g Ener.: 387,5kcal	Uzsonna Soproni felvágottas Korpás zsemle [1] Margarinnal [(7)] Kígyóborkával Fehé.: 7,8g Zsír: 8,6g T.Zs.: 3,6g Szén.: 29,2g Cukor: 0,2g Só: 1,4g Ener.: 225,0kcal	Uzsonna Kifli [1,(7)] Natúr kockasajttal [7] Fehé.: 7,1g Zsír: 5,3g T.Zs.: 3,8g Szén.: 23,2g Cukor: 0,0g Só: 1,1g Ener.: 169,5kcal	Uzsonna Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)] Fehé.: 4,8g Zsír: 1,4g T.Zs.: 2,2g Szén.: 17,0g Cukor: 0,0g Só: 1,0g Ener.: 99,7kcal

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1 - glutén	2 - rák	3 - tojás	4 - hal	5 - földimogyoró
6 - szója	7 - tejtermék, laktóz	8 - diófélék	9 - zeller	10 - mustár
11 - szeszám	12 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer
16 - édesgyökér				

Eatrend Arrabona Zrt.
9024 Győr, Hunyadi u. 14.
Regisztrációs szám: 17783408-5-13
Adószám: 11130967-4-08

Straff-Bódi Laura