

Heti étlap - 2025.09.15 - 09.19

Sopron Iskolas 7-14

HÉTFŐ

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
 Zsíros
 Rozskenyér [1]
 Kígyóborkával

Fehé.: 7,0g Zsír: 11,1g T.Zs.: 8,5g
 Szén.: 55,9g Cukor: 0,2g Só: 0,7g
 Ener.: 350,9kcal

Ebéd

Erőleves [9]
 Csiga tészta [1,3]
 Tökfőzelékkel [1,7]
 Sertéspörkölt
 Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 23,6g Zsír: 36,6g T.Zs.: 11,3g
 Szén.: 72,9g Cukor: 9,0g Só: 2,5g
 Ener.: 719,6kcal

Uzsonna

Turista felvágottas
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]

Fehé.: 7,8g Zsír: 6,5g T.Zs.: 2,3g
 Szén.: 28,2g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
 Ener.: 202,8kcal

KEDD

Tízórai

Iskolakakaó UHT 2,8% 2dl
 Briós [1,3,7]

Fehé.: 3,6g Zsír: 3,2g T.Zs.: 1,3g
 Szén.: 23,2g Cukor: 5,5g Só: 0,3g
 Ener.: 137,0kcal

Ebéd

Brokkolikrémleves [1,7,(3,6,12)]
 Levesgyönggyel [1,3,7]
 Rántott halrúd [1,3,4,(7)]
 Hagymás tört burgonyával

Fehé.: 33,8g Zsír: 13,9g T.Zs.: 4,2g
 Szén.: 60,0g Cukor: 16,1g Só: 4,2g
 Ener.: 505,2kcal

Uzsonna

Helyben sült csokoládés rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
 Szilva

Fehé.: 12,3g Zsír: 27,2g T.Zs.: 10,1g
 Szén.: 23,9g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
 Ener.: 392,5kcal

SZERDA

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
 Majonézes tojáskrém [3,7,10,(1,12)]
 Korpás kenyér [1]
 Paprikával

Fehé.: 7,5g Zsír: 11,1g T.Zs.: 0,0g
 Szén.: 54,3g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
 Ener.: 352,7kcal

Ebéd

Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9]
 Dejós [1,8,(5)]
 Főtt tésztával [1,(3)]
 Alma

Fehé.: 20,6g Zsír: 13,0g T.Zs.: 5,8g
 Szén.: 83,8g Cukor: 15,8g Só: 1,8g
 Ener.: 539,7kcal

Uzsonna

Csirkemellsonkás
 Zsemle [1]
 Margarinnal [(7)]
 Salátalevéllal

Fehé.: 8,2g Zsír: 2,9g T.Zs.: 1,2g
 Szén.: 29,4g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
 Ener.: 176,6kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
 Spenótos krémfehér szendvicskrém [7]
 Rozskenyér [1]

Fehé.: 7,4g Zsír: 7,6g T.Zs.: 4,5g
 Szén.: 55,8g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
 Ener.: 320,9kcal

Ebéd

Görög gyümölcsleves [1,7]
 Görög rakott burgonya csirkemellből [1,3,7,
 (10)]

Fehé.: 29,0g Zsír: 8,1g T.Zs.: 2,4g
 Szén.: 87,6g Cukor: 0,1g Só: 3,5g
 Ener.: 544,1kcal

Uzsonna

Görög joghurt poharas [7]
 Kifli [1,(7)]

Fehé.: 3,8g Zsír: 0,3g T.Zs.: 0,1g
 Szén.: 22,8g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
 Ener.: 109,3kcal

PÉNTEK

Tízórai

Poharas tej [7]
 Margarinnal [(7)]
 Korpás kenyér [1]
 Baracklekváros [(12)]

Fehé.: 10,8g Zsír: 5,4g T.Zs.: 2,5g
 Szén.: 52,2g Cukor: 14,3g Só: 1,0g
 Ener.: 301,2kcal

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
 Tavaszi sertésragu [1]
 Párolt rizzzel

Fehé.: 23,9g Zsír: 38,4g T.Zs.: 10,3g
 Szén.: 82,7g Cukor: 0,0g Só: 5,0g
 Ener.: 786,8kcal

Uzsonna

Vaníliás táska [1,7,(3,6,12)]

Fehé.: 11,7g Zsír: 26,5g T.Zs.: 10,1g
 Szén.: 19,7g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
 Ener.: 365,3kcal

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 László