

Heti étlap - 2025.09.22 - 09.26

Sopron Iskolás 7-14

HÉTFŐ

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Bécsi felvágottas
Korpás kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 7,6g Zsír: 8,6g T.Zs.: 3,5g
Szén.: 53,4g Cukor: 0,2g Só: 1,6g
Ener.: 319,5kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Sertéspörkölt
Paradicsomos káposztával [1]
Félbarna kenyérral [1]

Fehé.: 19,1g Zsír: 22,1g T.Zs.: 8,8g
Szén.: 58,8g Cukor: 12,0g Só: 4,0g
Ener.: 513,3kcal

Uzsonna

Fokhagymás felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 8,7g Zsír: 9,0g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 29,2g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
Ener.: 233,1kcal

KEDD

Tízórai

Poharas tej [7]
Gabonagyógyó [(1,3,5,7)]

Fehé.: 9,9g Zsír: 3,2g T.Zs.: 1,7g
Szén.: 43,8g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 245,0kcal

Ebéd

Hamis gulyásleves [9,(1,3,6,7,12)]
Mac&Chees mártás [1,7]
Főtt tésztával [1,(3)]

Fehé.: 20,2g Zsír: 25,3g T.Zs.: 0,7g
Szén.: 81,7g Cukor: 0,0g Só: 0,3g
Ener.: 640,0kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtkrémes rúd [1,7]
Körte

Fehé.: 8,6g Zsír: 2,8g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 51,3g Cukor: 0,0g Só: 1,7g
Ener.: 243,5kcal

SZERDA

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Padlizsánkrém [7,(1,10)]
Korpás zsemle [1]

Fehé.: 5,7g Zsír: 8,4g T.Zs.: 4,0g
Szén.: 54,3g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 314,7kcal

Ebéd

Zellerkrémleves [1,7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Paprikás burgonya
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 15,0g Zsír: 29,1g T.Zs.: 11,5g
Szén.: 59,9g Cukor: 0,1g Só: 7,6g
Ener.: 452,3kcal

Uzsonna

Tavaszi felvágottas
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 6,8g Zsír: 5,3g T.Zs.: 2,1g
Szén.: 29,0g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 190,6kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Félbarna kenyér [1]
Kenőmájassal
Kígyóborkával

Fehé.: 9,4g Zsír: 6,1g T.Zs.: 2,5g
Szén.: 59,8g Cukor: 0,2g Só: 0,2g
Ener.: 330,8kcal

Ebéd

Fejtett bableves [1,9]
Kókuszos piskótakocka [1,3,7]
Vanília sodóval [1,7]

Fehé.: 21,2g Zsír: 23,8g T.Zs.: 2,5g
Szén.: 141,7g Cukor: 4,0g Só: 1,8g
Ener.: 869,9kcal

Uzsonna

Korpás kifli [1,(7)]
Natúr kockasajttal [7]

Fehé.: 8,7g Zsír: 5,8g T.Zs.: 3,8g
Szén.: 24,7g Cukor: 0,0g Só: 1,3g
Ener.: 186,3kcal

PÉNTEK

Tízórai

Iskolakakaó UHT 2,8% 2dl
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

Ebéd

Zöldborsóleves [1,9]
Carbonara [1,7,(3,6,10,11,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]
Alma

Fehé.: 35,9g Zsír: 24,0g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 79,6g Cukor: 0,1g Só: 1,4g
Ener.: 684,4kcal

Uzsonna

Sonkás-kukoricás pizzaszelet [1,7]

Fehé.: 15,0g Zsír: 10,6g T.Zs.: 0,0g
Szén.: 28,5g Cukor: 0,0g Só: 0,0g
Ener.: 269,5kcal

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