

Heti étlap - 2025.10.13 - 10.19

Sopron Iskolás 7-14

HÉTFŐ

Tízórai

Vaníliás tejital [7]

Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 8,7g Zsír: 5,7g T.Zs.: 2,8g
Szén.: 40,8g Cukor: 13,4g Só: 0,7g
Ener.: 252,3kcal

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]

Borsos tokány [(1)]

Párolt rizsszel

Fehé.: 20,6g Zsír: 30,6g T.Zs.: 8,9g
Szén.: 69,4g Cukor: 0,0g Só: 3,0g
Ener.: 638,1kcal

Uzsonna

Diákcsemegés

Rozskenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Paprikával

Fehé.: 8,8g Zsír: 7,0g T.Zs.: 6,8g
Szén.: 31,0g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 222,2kcal

KEDD

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle

Padlizsánkrémes [3,7,10,(1,12)]

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Paradicsommal

Fehé.: 7,0g Zsír: 10,4g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 56,0g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 345,2kcal

Ebéd

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]

Székelykáposzta [1,7,(12)]

Félbarna kenyérral [1]

Fehé.: 18,2g Zsír: 21,6g T.Zs.: 6,7g
Szén.: 37,1g Cukor: 0,0g Só: 2,8g
Ener.: 418,0kcal

Uzsonna

Poharas puding [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

SZERDA

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle

Póréhagymás sajtkrémes [7]

Zsemle [1]

Fehé.: 6,4g Zsír: 8,1g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 54,4g Cukor: 0,0g Só: 0,1g
Ener.: 314,7kcal

Ebéd

Alföldi gulyásleves

Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Vaníliás piskóta kocka [1,3,7]

Vanília sodóval [1,7]

Alma
Fehé.: 25,9g Zsír: 22,3g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 157,1g Cukor: 4,0g Só: 1,0g
Ener.: 940,0kcal

Uzsonna

Szendvics sonkás

Félbarna kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Fehé.: 10,3g Zsír: 2,9g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 32,8g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 198,5kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle

Baromfi párizsis

Rozskenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Kígyóborkával

Fehé.: 9,3g Zsír: 6,8g T.Zs.: 7,1g
Szén.: 56,0g Cukor: 0,2g Só: 1,2g
Ener.: 320,6kcal

Ebéd

Zöldborsóleves [1,9]

Paprikás burgonya

Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 15,8g Zsír: 22,1g T.Zs.: 8,4g
Szén.: 50,5g Cukor: 0,1g Só: 6,1g
Ener.: 353,1kcal

Uzsonna

Helyben sült ráncos 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

PÉNTEK

Tízórai

Poharas tej [7]

Gabonagolyó [(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

Zellerkrémleves [1,7,9]

Levesgyönggyel [1,3,7]

Bácskai bulguros hús [1]

Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 23,5g Zsír: 33,9g T.Zs.: 9,7g
Szén.: 82,0g Cukor: 4,9g Só: 2,9g
Ener.: 716,9kcal

Uzsonna

Kenőmájassal

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Paprikával

Fehé.: 8,2g Zsír: 6,2g T.Zs.: 2,1g
Szén.: 34,2g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 207,7kcal

SZOMBAT

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle

Tavaszi felvágottas

Félbarna kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Paprikával

Fehé.: 8,9g Zsír: 5,6g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 58,3g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 318,1kcal

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]

Temesvári sertésragu [1,7]

Párolt rizsszel

Fehé.: 23,1g Zsír: 33,8g T.Zs.: 9,9g
Szén.: 88,0g Cukor: 0,0g Só: 4,9g
Ener.: 753,1kcal

Uzsonna

Helyben sült meggyes táska [1,7,
(3,6,12)]

Fehé.: 3,8g Zsír: 18,3g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 40,0g Cukor: 18,2g Só: 0,7g
Ener.: 341,2kcal

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