

Heti étlap - 2025.10.06 - 10.10

Sopron Iskolas 7-14

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai Poharas tej [7] Kalács [1,3,7] Fehé.: 13,9g Zsír: 9,3g T.Zs.: 4,2g Szén.: 49,5g Cukor: 4,6g Só: 0,9g Ener.: 339,0kcal	Tízórai Gyümölcsle 0,2l-es különféle Sült húskrémes [7,10,(12)] Rozskenyér [1] Paprikával Fehé.: 8,5g Zsír: 8,3g T.Zs.: 7,1g Szén.: 56,9g Cukor: 0,0g Só: 0,9g Ener.: 335,0kcal	Tízórai Iskolakakaó UHT 2,8% 2dl Kifli [1,(7)] Alma Fehé.: 4,4g Zsír: 0,9g T.Zs.: 0,1g Szén.: 33,3g Cukor: 0,0g Só: 0,4g Ener.: 161,5kcal	Tízórai Gyümölcsle 0,2l-es különféle Majonézos tojáskrémes [3,7,10,(1,12)] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Kígyóborkával Fehé.: 9,0g Zsír: 11,4g T.Zs.: 0,3g Szén.: 54,6g Cukor: 0,2g Só: 0,6g Ener.: 362,9kcal	Tízórai Gyümölcsle 0,2l-es különféle Magyaros vajkrémes [7] Félbarna kenyér [1] Paprikával Fehé.: 7,3g Zsír: 8,7g T.Zs.: 4,1g Szén.: 58,2g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 340,1kcal
Ebéd Vegyes gyümölcsleves [1,7] Rakott karfiol rizszel [1,7] Fehé.: 23,2g Zsír: 31,0g T.Zs.: 1,1g Szén.: 80,8g Cukor: 20,8g Só: 0,3g Ener.: 691,3kcal	Ebéd Májgaluskaleves [1,9] Főtt tojás [3] Paraj főzelékkel [1,7] 1/2 adag Főtt burgonyával Fehé.: 21,6g Zsír: 20,1g T.Zs.: 2,7g Szén.: 39,6g Cukor: 0,0g Só: 0,9g Ener.: 456,3kcal	Ebéd Tárkonyos zöldségleves [1,7,9] Rántott halrúd [1,3,4,(7)] Kukoricás rizszel Majonézzel [3,10,(1,7)] Fehé.: 35,0g Zsír: 56,2g T.Zs.: 1,6g Szén.: 72,7g Cukor: 15,9g Só: 2,6g Ener.: 941,3kcal	Ebéd Rántott leves [1] Levesgyönggyel [1,3,7] Csikós tokány [1,7] Tarhonyával [1,3] Fehé.: 25,7g Zsír: 43,5g T.Zs.: 11,3g Szén.: 74,9g Cukor: 0,1g Só: 4,8g Ener.: 798,0kcal	Ebéd Kerti zöldségleves [9] Sült virsli Vajbab főzelékkel [1] Félbarna kenyérral [1] Szilva Fehé.: 25,9g Zsír: 24,2g T.Zs.: 6,0g Szén.: 63,1g Cukor: 0,0g Só: 6,2g Ener.: 433,2kcal
Uzsonna Csirkemellsonkás Teljes kiőrlésű kenyér [1] Margarinnal [(7)] Kígyóborkával Fehé.: 9,3g Zsír: 3,3g T.Zs.: 1,4g Szén.: 29,6g Cukor: 0,2g Só: 1,1g Ener.: 185,5kcal	Uzsonna Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7, (3,6,12)] Fehé.: 3,8g Zsír: 18,3g T.Zs.: 0,0g Szén.: 40,0g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 341,2kcal	Uzsonna Bécsi felvágottas Rozskenyér [1] Margarinnal [(7)] Paradicsommal Fehé.: 9,1g Zsír: 9,3g T.Zs.: 7,7g Szén.: 31,2g Cukor: 0,0g Só: 1,6g Ener.: 245,3kcal	Uzsonna Helyben sült csokoládés rúd [1,7,(3,6,8,11,12)] Fehé.: 11,7g Zsír: 26,5g T.Zs.: 10,1g Szén.: 19,7g Cukor: 0,0g Só: 1,4g Ener.: 365,3kcal	Uzsonna Rozsos kifli [1,(7)] Zöldfűszeres kockasajttal [7] Fehé.: 7,4g Zsír: 2,8g T.Zs.: 1,2g Szén.: 20,6g Cukor: 0,0g Só: 0,6g Ener.: 138,2kcal

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