

Heti étlap - 2025.11.03 - 11.07

Sopron Iskolas 7-14

HÉTFŐ

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle

Sertés párizsis

Félbarna kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Jégcsapretekkel

Fehé.: 10,3g	Zsír: 8,1g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 57,6g	Cukor: 4,7g	Só: 0,5g
Ener.: 342,8kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]

Sült virsli

Kelkáposzta főzelékkel [1]

Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 19,0g	Zsír: 30,8g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 52,2g	Cukor: 0,0g	Só: 3,1g
Ener.: 426,1kcal		

Uzsonna

Turista szalámis

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Paprikával

Fehé.: 8,3g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 29,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 209,7kcal		

KEDD

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

Fokhagymakrémleves [1,7]

Levesgyönggyel [1,3,7]

Rakott zöldbab bulgarral [1,7]

Fehé.: 27,9g	Zsír: 42,1g	T.Zs.: 8,9g
Szén.: 80,8g	Cukor: 0,1g	Só: 1,7g
Ener.: 815,4kcal		

Uzsonna

Helyben sült kakaós csiga [1,7,(3,6,12)]

Körte

Fehé.: 2,4g	Zsír: 9,2g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 37,2g	Cukor: 10,0g	Só: 0,3g
Ener.: 243,3kcal		

SZERDA

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle

Majonézes tojáskrém [3,7,10,(1,12)]

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé.: 8,7g	Zsír: 11,4g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 54,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 358,8kcal		

Ebéd

Szatmári szilvakrémleves [1,7,(12)]

Lenmagos Hal fasírt [1,3,4]

Petrezselymes burgonyával [(7)]

Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 18,4g	Zsír: 13,7g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 102,4g	Cukor: 24,3g	Só: 3,8g
Ener.: 618,4kcal		

Uzsonna

Pirosgyümölcs ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]

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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Poharas tej [7]

Kakaós kalács

Fehé.: 6,8g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 8,8g
Szén.: 10,6g	Cukor: 20,0g	Só: 0,8g
Ener.: 97,1kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]

Stroganoff sertésragu [1,7,10,15,(12)]

Párolt rizsszel

Fehé.: 18,7g	Zsír: 27,7g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 66,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 592,4kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas

Zsemle [1]

Margarinnal [(7)]

Kígyóborkával

Fehé.: 7,8g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 29,3g	Cukor: 0,2g	Só: 0,5g
Ener.: 198,8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle

Füstölt lencsekrém [7,10,(1,3,6,11,12)]

Rozskenyér [1]

Fehé.: 7,7g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 57,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 324,4kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves

Tejbedara [1,7]

Kakaó szóráttal

Alma

Fehé.: 18,6g	Zsír: 12,1g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 87,0g	Cukor: 24,2g	Só: 1,1g
Ener.: 535,5kcal		

Uzsonna

Helyben készült sonkás pizsaszelet [1,7]

Fehé.: 17,1g	Zsír: 11,4g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 25,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 272,9kcal		

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

16 - édesgyökér

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

Straff-Bódi Laura

édesítőszer