

Heti étlap - 2025.11.10 - 11.14

Sopron Iskolas 7-14

HÉTFŐ

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		

Ebéd

Kerti zöldségleves [9]

Sertéspörkölt

Paradicsomos káposztával [1]

Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 19,4g	Zsír: 24,2g	T.Zs.: 8,8g
Szén.: 54,2g	Cukor: 12,0g	Só: 4,1g
Ener.: 514,5kcal		

Uzsonna

Magyaros vajkrémes [7]

Félbarna kenyér [1]

Paprikával

Fehé.: 6,8g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 4,1g
Szén.: 32,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 238,0kcal		

KEDD

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle

Bécsi felvágottas

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Fehé.: 8,8g	Zsír: 8,9g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 53,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 328,4kcal		

Ebéd

Legényfogó leves [1,7]

Mákos nudli [1]

Fehé.: 25,7g	Zsír: 28,4g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 86,7g	Cukor: 0,0g	Só: 2,5g
Ener.: 713,9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 4,8g	Zsír: 1,4g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 17,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 99,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Poharas tej [7]

Barackleváros [(12)]

Félbarna kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Fehé.: 12,8g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 56,2g	Cukor: 14,3g	Só: 0,3g
Ener.: 327,4kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]

Panírozott dinó

Zöldborsófőzelékkel [1,7]

Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 19,1g	Zsír: 18,0g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 90,5g	Cukor: 20,1g	Só: 2,3g
Ener.: 605,3kcal		

Uzsonna

Kenőmájassal

Zsemle [1]

Póréhagymakarikával

Fehé.: 7,6g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 35,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 206,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle

Tökmagos sajtkrémes [7]

Rozskenyér [1]

Fehé.: 8,8g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 55,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 341,7kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]

Hortobágyi rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 25,0g	Zsír: 34,7g	T.Zs.: 0,2g
Szén.: 57,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 648,4kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas

Félbarna kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Kígyóborkával

Fehé.: 9,0g	Zsír: 8,8g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 32,0g	Cukor: 0,2g	Só: 0,9g
Ener.: 243,6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle

Póréhagymás tojáskrém [3,7,10,(1,12)]

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Jégsalátával

Fehé.: 8,7g	Zsír: 11,4g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 54,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 359,4kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [1,7]

Budapest sertésragu [1]

Párolt rizzzel

Fehé.: 23,8g	Zsír: 33,3g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 101,1g	Cukor: 20,8g	Só: 1,6g
Ener.: 791,2kcal		

Uzsonna

Helyben sült vaníliás ha-si [1,6,7,

(3,8,10,11,12)]

Cornexi ZabRudi Túrósú sárgabarackos 30g

[1,6,7,(5,8,11)]

Fehé.: 5,7g	Zsír: 22,6g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 53,1g	Cukor: 8,1g	Só: 0,1g
Ener.: 445,0kcal		

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

édesítőszer

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

Straff-Bódi Laura