

Heti étlap - 2025.11.17 - 11.21

Sopron Iskolas 7-14

HÉTFŐ

Tízórai

Poharas tej [7]
Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Alma

Fehé.: 14,1g	Zsír: 12,0g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 49,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 367,2kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Cérnametelt [1,3]
Füstölt sajtos brokkoliragu [1,7,(3,6,10,11)]
Bulgurral [1]

Fehé.: 30,9g	Zsír: 20,1g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 80,2g	Cukor: 0,0g	Só: 2,1g
Ener.: 603,0kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Korpás kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 7,9g	Zsír: 7,9g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 28,0g	Cukor: 0,2g	Só: 1,2g
Ener.: 214,4kcal		

KEDD

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Csicseriborsókrém [7,10,(12)]
Zsemle [1]

Fehé.: 6,4g	Zsír: 6,1g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 56,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 305,6kcal		

Ebéd

Rántott leves [1]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Fasírt [1,3]
Sárgaborsófőzelékkel [1]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 29,8g	Zsír: 35,2g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 78,8g	Cukor: 0,1g	Só: 1,4g
Ener.: 759,8kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]

Fehé.: 2,5g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 13,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 182,5kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás tejtital [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 6,9g	Zsír: 1,0g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 33,8g	Cukor: 11,0g	Só: 0,5g
Ener.: 174,3kcal		

Ebéd

Citromos almaleves [1,7]
Sertéspörkölt [1]
Párolt rizszel
Vitaminálattával

Fehé.: 21,6g	Zsír: 32,4g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 106,6g	Cukor: 19,0g	Só: 2,3g
Ener.: 787,4kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 10,8g	Zsír: 3,4g	T.Zs.: 5,5g
Szén.: 32,1g	Cukor: 4,7g	Só: 1,2g
Ener.: 202,0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Sült zöldségkrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 6,7g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 54,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 297,6kcal		

Ebéd

Zellerkrémleves [1,7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Tonhalas bolognai [4,9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 30,5g	Zsír: 36,7g	T.Zs.: 10,9g
Szén.: 80,1g	Cukor: 6,1g	Só: 3,7g
Ener.: 778,0kcal		

Uzsonna

Natúr kockasajttal [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 7,1g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 3,8g
Szén.: 23,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 169,5kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Zala felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 9,8g	Zsír: 6,4g	T.Zs.: 6,6g
Szén.: 56,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 321,5kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [1,3,9]
Főtt tojás [3]
Paraj főzelékkel [1,7]
1/2 adag Főtt burgonyával
Körte

Fehé.: 22,7g	Zsír: 23,2g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 63,1g	Cukor: 0,0g	Só: 2,5g
Ener.: 585,6kcal		

Uzsonna

Almás táskák [1]

Fehé.: 5,2g	Zsír: 13,5g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 42,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 316,8kcal		

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