

Heti étlap - 2025.11.24 - 11.28

Sopron Iskolas 7-14

HÉTFŐ

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Zsíros
Félbarna kenyér [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 7,1g	Zsír: 10,7g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 58,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 358,5kcal		

Ebéd

Magyaros karfiollevés [1,9]
Borsos tokány [(1)]
Párolt rizszel

Fehé.: 20,8g	Zsír: 31,9g	T.Zs.: 9,0g
Szén.: 67,5g	Cukor: 0,0g	Só: 2,9g
Ener.: 644,1kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 8,3g	Zsír: 8,9g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 28,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 226,3kcal		

KEDD

Tízórai

Poharas tej [7]
Mézes
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 12,9g	Zsír: 6,1g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 56,7g	Cukor: 8,1g	Só: 1,0g
Ener.: 334,3kcal		

Ebéd

Zöldséges zöldbableves [1]
Paprikás burgonya
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Vegyes vágottal [15,(10,12)]
Mandarin

Fehé.: 17,3g	Zsír: 19,0g	T.Zs.: 7,9g
Szén.: 72,4g	Cukor: 0,0g	Só: 5,3g
Ener.: 419,1kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrém rúd [1,7]

Fehé.: 8,0g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 33,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 164,0kcal		

SZERDA

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Sárgarépás sajtvazáskrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé.: 7,1g	Zsír: 7,4g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 54,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 311,3kcal		

Ebéd

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Fasírt [1,3]
Tököfélékkel [1,7]
Rozskenyérrel [1]

Fehé.: 20,3g	Zsír: 33,7g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 62,3g	Cukor: 9,0g	Só: 1,7g
Ener.: 642,9kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 8,4g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 30,1g	Cukor: 4,7g	Só: 0,6g
Ener.: 180,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Sült húskrém [7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Alma

Fehé.: 8,7g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 66,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 380,4kcal		

Ebéd

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]
Gríz tészta [1,3]
Porcukorral
Baracklekváros [(12)]

Fehé.: 29,6g	Zsír: 18,8g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 122,9g	Cukor: 16,2g	Só: 1,2g
Ener.: 783,2kcal		

Uzsonna

Trapista sajt szelettel [7]
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 11,8g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 32,3g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 251,0kcal		

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

Paradicsomleves [1,9]
Betűtészta [1,3]
Rántott sertésszelet [1,3]
Tört burgonyával [(7)]
Majonézzel [3,10,(1,7)]

Fehé.: 25,4g	Zsír: 93,4g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 109,4g	Cukor: 32,0g	Só: 4,5g
Ener.: 1389,6kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 9,2g	Zsír: 4,1g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 29,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 190,2kcal		

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