

Heti étlap - 2025.12.01 - 12.05

Sopron Iskolas 7-14

HÉTFŐ

Tízórai

Iskolakakaó UHT 2,8% 2dl
Kalács [1,3,7]

Fehé.: 7,1g	Zsír: 6,3g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 38,9g	Cukor: 4,6g	Só: 0,6g
Ener.: 241,9kcal		

Ebéd

Magyaros zellerleves [9]
Panírozott dínó
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Rozskenyérrel [1]

Fehé.: 16,3g	Zsír: 19,2g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 73,0g	Cukor: 20,1g	Só: 1,8g
Ener.: 535,1kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 10,4g	Zsír: 3,1g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 30,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 192,2kcal		

KEDD

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Sajtos tonhalkrém [4,7]
Rozskenyér [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 9,1g	Zsír: 8,1g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 57,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 339,0kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Eperlevél tésztával [1,3]
Pásztör bulgur [1]
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 20,9g	Zsír: 19,8g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 61,3g	Cukor: 12,0g	Só: 2,6g
Ener.: 498,6kcal		

Uzsonna

Helyben sült rácsos tőrös táska [1,3,6,7,
(8,11,12)]
Körte

Fehé.: 9,6g	Zsír: 18,9g	T.Zs.: 6,2g
Szén.: 44,4g	Cukor: 7,9g	Só: 0,6g
Ener.: 387,5kcal		

SZERDA

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Sült paprikakrém [7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 7,0g	Zsír: 7,4g	T.Zs.: 0,2g
Szén.: 57,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 324,4kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Főtt tésztával [1,(3)]
Tejfölös [7]
Trapista sajtos- [7]

Fehé.: 28,9g	Zsír: 26,8g	T.Zs.: 11,0g
Szén.: 80,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 682,1kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Korpás zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 7,7g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 29,2g	Cukor: 0,2g	Só: 1,0g
Ener.: 198,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Majonéz tojáskrém [3,7,10,(1,12)]
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 9,5g	Zsír: 13,8g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 57,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 395,1kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [1,3,9]
Budapest sertésragu [1]
Párolt rizsszel

Fehé.: 23,7g	Zsír: 34,2g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 75,9g	Cukor: 0,0g	Só: 2,9g
Ener.: 710,4kcal		

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
Natúr kockasajttal [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

Poharas tej [7]
Mézes
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 12,4g	Zsír: 5,7g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 54,9g	Cukor: 8,1g	Só: 0,9g
Ener.: 321,8kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]
Alma

Fehé.: 32,1g	Zsír: 42,3g	T.Zs.: 12,8g
Szén.: 88,8g	Cukor: 2,3g	Só: 1,9g
Ener.: 876,8kcal		

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		

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