

Heti étlap - 2025.12.08 - 12.14

Sopron Iskolas 7-14

HÉTFŐ Tízórai Gyümölcslé 0,2l-es különféle Sertés párizsis Félbarna kenyér [1] Margarinnal [(7)] Paprikával Fehé.: 10,4g Zsír: 8,2g T.Zs.: 2,5g Szén.: 57,9g Cukor: 0,0g Só: 0,5g Ener.: 345,4kcal Ebéd Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)] Teljes kiőrlésű kenyérrel [1] Tejbedara [1,7] Kakaó szóráttal Alma Fehé.: 30,1g Zsír: 18,1g T.Zs.: 5,4g Szén.: 118,7g Cukor: 24,2g Só: 2,2g Ener.: 761,9kcal Uzsonna Trappista sajt szelettel [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Margarinnal [(7)] Fehé.: 11,1g Zsír: 8,4g T.Zs.: 4,5g Szén.: 28,5g Cukor: 0,0g Só: 1,1g Ener.: 233,7kcal	KEDD Tízórai Vaníliás tej [7] Molnárka [1,3,7] Fehé.: 12,4g Zsír: 8,0g T.Zs.: 3,7g Szén.: 61,2g Cukor: 22,4g Só: 0,9g Ener.: 368,2kcal Ebéd Tavaszi zöldségleves [9] Paradicsomos [1,9] Húsgombóc [3] 1/2 adag Főtt burgonyával Fehé.: 15,1g Zsír: 21,0g T.Zs.: 5,5g Szén.: 63,4g Cukor: 15,0g Só: 3,2g Ener.: 510,7kcal Uzsonna Soproni felvágottas Zsemle [1] Margarinnal [(7)] Jégcsapretekkel Fehé.: 7,8g Zsír: 8,5g T.Zs.: 3,3g Szén.: 29,4g Cukor: 4,7g Só: 1,0g Ener.: 225,1kcal	SZERDA Tízórai Gyümölcslé 0,2l-es különféle Körözöttes [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Paradicsommal Fehé.: 9,0g Zsír: 2,4g T.Zs.: 0,9g Szén.: 55,8g Cukor: 0,0g Só: 0,9g Ener.: 280,1kcal Ebéd Tojásleves [1,3] Sajtmaréntes csirkemell ragu [1,7] Párolt rizsszel Fehé.: 25,3g Zsír: 27,4g T.Zs.: 1,3g Szén.: 68,3g Cukor: 0,0g Só: 1,7g Ener.: 618,0kcal Uzsonna Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7,(3,6,12)] Mézecsakács ízű Cornexi ZabRudi [1,6,7,(5,8,11)] Fehé.: 5,7g Zsír: 22,8g T.Zs.: 0,0g Szén.: 57,1g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 463,0kcal	CSÜTÖRTÖK Tízórai Gyümölcslé 0,2l-es különféle Kenőmájassal Rozskenyér [1] Kígyóborkával Fehé.: 9,1g Zsír: 6,5g T.Zs.: 6,8g Szén.: 60,9g Cukor: 0,2g Só: 0,9g Ener.: 318,9kcal Ebéd Almaleves [1,7] Rántott sertésszelet [1,3] Burgonyapürével [7] Vitaminsalátával Fehé.: 25,2g Zsír: 42,2g T.Zs.: 7,3g Szén.: 98,6g Cukor: 17,0g Só: 4,3g Ener.: 859,0kcal Uzsonna Poharas puding [7] 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	PÉNTEK Tízórai Poharas tej [7] Baracklekváros [(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] Vadas sertésragu [1,7,10,(12)] Csőtésztával [1,3] Fehé.: 25,2g Zsír: 22,3g T.Zs.: 6,0g Szén.: 76,1g Cukor: 0,6g Só: 2,1g Ener.: 609,8kcal Uzsonna Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7] Mandarin Fehé.: 3,2g Zsír: 13,4g T.Zs.: 3,6g Szén.: 23,3g Cukor: 0,0g Só: 0,8g Ener.: 229,4kcal	SZOMBAT Tízórai Gyümölcslé 0,2l-es különféle Majonéz tojáskrémes [3,7,10,(1,12)] Rozskenyér [1] Fehé.: 9,2g Zsír: 11,7g T.Zs.: 4,5g Szén.: 55,8g Cukor: 0,0g Só: 0,7g Ener.: 371,2kcal Ebéd Pandúrleves [1,7,9] Kókuszos piskótakocka [1,3,7] Vanília sodóval [1,7] Fehé.: 21,3g Zsír: 26,7g T.Zs.: 0,8g Szén.: 122,7g Cukor: 4,0g Só: 0,1g Ener.: 818,0kcal Uzsonna Csirkemellsonkás Zsemle [1] Margarinnal [(7)] Kígyóborkával Fehé.: 8,4g Zsír: 2,9g T.Zs.: 1,5g Szén.: 29,9g Cukor: 0,2g Só: 0,6g Ener.: 179,5kcal
---	--	---	--	---	---

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