

Heti étlap - 2025.12.15 - 12.19

Sopron Iskolas 7-14

 HÉTFŐ Tízórai Iskolakakaó UHT 2,8% 2dl Vajas pogácsa [1,7,(6,12)] Fehé.: 2,5g Zsír: 13,1g T.Zs.: 0,0g Szén.: 13,5g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 182,5kcal Ebéd Erőleves [9] Csigatésztával [1,3] Sertéspörkölt Tökfőzelékkel [1,7] Teljes kiőrlésű kenyérrel [1] Fehé.: 20,5g Zsír: 36,4g T.Zs.: 11,3g Szén.: 55,6g Cukor: 9,0g Só: 1,7g Ener.: 635,4kcal Uzsonna Turista felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér [1] Margarinnal [(7)] Kígyóborkával Fehé.: 8,1g Zsír: 6,5g T.Zs.: 2,6g Szén.: 28,7g Cukor: 0,2g Só: 1,1g Ener.: 206,4kcal	 KEDD Tízórai Gyümölcsle 0,2l-es különféle Zsíros Félbarna kenyér [1] Lilahagymával Fehé.: 6,8g Zsír: 10,6g T.Zs.: 3,9g Szén.: 59,3g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 359,3kcal Ebéd Reszelt tésztaleves [1,3,9] Rakott keltáposzta bulgurral [1,7] Fehé.: 17,5g Zsír: 23,8g T.Zs.: 0,0g Szén.: 40,9g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 447,9kcal Uzsonna Helyben sült gesztenyés rúd [6,(5,8)] Fehé.: 1,4g Zsír: 4,7g T.Zs.: 0,0g Szén.: 25,6g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 150,7kcal	 SZERDA Tízórai Gyümölcsle 0,2l-es különféle Tavaszi felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér [1] Margarinnal [(7)] Fehé.: 8,2g Zsír: 5,7g T.Zs.: 2,0g Szén.: 54,0g Cukor: 0,0g Só: 1,0g Ener.: 298,1kcal Ebéd Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9,10,(12)] Dejós [1,8,(5)] Főtt tésztával [1,(3)] Mandarin Fehé.: 20,8g Zsír: 12,8g T.Zs.: 5,8g Szén.: 83,6g Cukor: 15,8g Só: 1,7g Ener.: 538,2kcal Uzsonna Bécsi felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér [1] Margarinnal [(7)] Jégcsapretekkel Fehé.: 8,6g Zsír: 8,9g T.Zs.: 3,2g Szén.: 29,0g Cukor: 4,7g Só: 1,5g Ener.: 230,5kcal	 CSÜTÖRTÖK Tízórai Gyümölcsle 0,2l-es különféle Tepertőkrémes [7,10,(1,12)] Rozskenyér [1] Paprikával Fehé.: 8,4g Zsír: 10,5g T.Zs.: 4,5g Szén.: 56,9g Cukor: 0,0g Só: 0,7g Ener.: 325,0kcal Ebéd Brokkolikrémesleves [1,7,(3,6,12)] Levesgyönggyel [1,3,7] Toscan csirkeragu Párolt rizsszel Fehé.: 12,7g Zsír: 22,5g T.Zs.: 5,2g Szén.: 84,3g Cukor: 3,3g Só: 3,0g Ener.: 593,7kcal Uzsonna Eper ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)] Kifli [1,(7)] Fehé.: 9,4g Zsír: 6,1g T.Zs.: 3,2g Szén.: 45,3g Cukor: 13,0g Só: 0,9g Ener.: 275,4kcal	 PÉNTEK Tízórai Poharas tej [7] Vaníliás túrókrémes [7,(12)] Zsemle [1] Fehé.: 13,9g Zsír: 4,7g T.Zs.: 2,5g Szén.: 42,2g Cukor: 2,4g Só: 0,3g Ener.: 267,7kcal Ebéd Téli varázs gyümölcsleves [1,7] Rántott halfilé [1,3,4] Petrezselymes burgonyával [(7)] Majonézzel [3,10,(1,7)] Fehé.: 21,4g Zsír: 91,8g T.Zs.: 0,7g Szén.: 96,3g Cukor: 0,0g Só: 1,0g Ener.: 1298,3kcal Uzsonna Helyben sült sajtkrémes rúd [1,7] Alma Fehé.: 8,6g Zsír: 2,9g T.Zs.: 3,6g Szén.: 43,8g Cukor: 0,0g Só: 1,7g Ener.: 216,2kcal
--	--	--	---	---

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