

Heti étlap - 2026.01.12 - 01.16

Sopron Iskolas 7-14

HÉTFŐ

Tízórai

vaníliás szívszálás tej
Molnárika [1,3,7]

Fehé.: 5,6g Zsír: 5,0g T.Zs.: 2,1g
Szén.: 29,8g Cukor: 2,4g Só: 0,6g
Ener.: 187,3kcal

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
Eatrend sertésragu [7,(1,6)]
Párolt rizsszel

Fehé.: 19,5g Zsír: 35,1g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 73,4g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 690,8kcal

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 9,2g Zsír: 9,4g T.Zs.: 7,7g
Szén.: 31,1g Cukor: 0,0g Só: 1,6g
Ener.: 245,6kcal

KEDD

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Sült zöldségkrémes [7]
Rozskenyér [1]

Fehé.: 7,1g Zsír: 6,2g T.Zs.: 4,5g
Szén.: 56,6g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 309,4kcal

Ebéd

Zellerkrémleves [1,7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Paprikás burgonya
Csemege uborkával [15,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 17,2g Zsír: 29,4g T.Zs.: 11,5g
Szén.: 70,0g Cukor: 0,1g Só: 8,0g
Ener.: 504,5kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 9,6g Zsír: 18,7g T.Zs.: 6,2g
Szén.: 34,9g Cukor: 7,9g Só: 0,6g
Ener.: 349,4kcal

SZERDA

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Hot-dog [1,7]
Ketchuppal

Fehé.: 12,2g Zsír: 12,4g T.Zs.: 4,7g
Szén.: 53,1g Cukor: 4,8g Só: 1,1g
Ener.: 233,1kcal

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]
Prézlis nudli [1]
Porcukorral
Barackleváros [(12)]
Alma

Fehé.: 28,3g Zsír: 9,7g T.Zs.: 3,5g
Szén.: 151,2g Cukor: 16,2g Só: 2,7g
Ener.: 817,7kcal

Uzsonna

Póréhagymás sajtkrémes [7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 7,0g Zsír: 8,3g T.Zs.: 0,2g
Szén.: 31,8g Cukor: 0,0g Só: 0,0g
Ener.: 231,2kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Padlizsánkrémes [3,7,10,(1,12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,0g Zsír: 10,4g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 56,0g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 345,2kcal

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Fasírt [1,3]
Tökfőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 20,6g Zsír: 34,6g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 55,5g Cukor: 9,0g Só: 2,0g
Ener.: 624,2kcal

Uzsonna

Poharas puding [1,7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 8,6g Zsír: 5,9g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 47,4g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 278,3kcal

PÉNTEK

Tízórai

Poharas tej [7]
Fatörzs kifli [1,3,7]

Fehé.: 13,8g Zsír: 9,3g T.Zs.: 4,2g
Szén.: 55,7g Cukor: 10,8g Só: 0,9g
Ener.: 363,0kcal

Ebéd

Kerti zöldségleves [9]
Halpaprikás [1,4,7]
Galuskával [1,3,7]

Fehé.: 25,9g Zsír: 14,7g T.Zs.: 0,3g
Szén.: 61,6g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 491,3kcal

Uzsonna

Kenőmájassal
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 8,1g Zsír: 6,2g T.Zs.: 2,1g
Szén.: 33,9g Cukor: 4,7g Só: 0,8g
Ener.: 205,0kcal

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