

Heti étlap - 2026.01.19 - 01.23

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 csipetkeleves [1,3]
Sült vrsli
Tejfölös zöldbabfőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 19,2g	Zsír: 29,2g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 55,6g	Cukor: 0,0g	Só: 6,9g
Ener.: 425,7kcal		

Uzsonna

Olasz 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

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Mátrai diákcsemegés
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 8,7g	Zsír: 6,5g	T.Zs.: 1,6g
Szén.: 54,1g	Cukor: 0,2g	Só: 1,1g
Ener.: 308,5kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Húsgombóc [3]
Paradicsomos [1,9]
1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 14,7g	Zsír: 26,0g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 62,5g	Cukor: 15,0g	Só: 1,6g
Ener.: 550,7kcal		

Uzsonna

Pirosgyümölcs ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
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		

SZERDA

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Körözöttes [7]
Rozskenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 9,5g	Zsír: 2,8g	T.Zs.: 5,4g
Szén.: 57,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 292,5kcal		

Ebéd

Zöldséges karfiolleves [1,9]
Roston sült csirkemell [(10)]
Sajtos-tejszínes mártással [1,7]
Párolt rizszel

Fehé.: 24,9g	Zsír: 33,9g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 69,5g	Cukor: 0,2g	Só: 3,0g
Ener.: 684,3kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]
Cornexi málnás Zabrudai [(1,5,7,8,11)]

Fehé.: 6,7g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 34,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 221,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 13,0g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 63,4g	Cukor: 8,1g	Só: 0,9g
Ener.: 363,2kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Lecsós sertésragu
Bulgurral [1]

Fehé.: 26,9g	Zsír: 39,7g	T.Zs.: 12,8g
Szén.: 83,6g	Cukor: 0,0g	Só: 3,8g
Ener.: 784,5kcal		

Uzsonna

Paprikás szalámis
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 8,1g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 29,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 234,9kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Tonhalkrémes [3,4,7,10,(1)]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 7,2g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 3,8g
Szén.: 57,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 342,8kcal		

Ebéd

Palóc gulyásleves [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Kakaós piskótakocka [1,3,7]
Vanília sodóval [1,7]
Mandarin

Fehé.: 26,5g	Zsír: 25,4g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 147,7g	Cukor: 4,0g	Só: 2,5g
Ener.: 929,3kcal		

Uzsonna

Natúr kockasajttal [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 7,9g	Zsír: 6,5g	T.Zs.: 3,8g
Szén.: 23,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 184,6kcal		

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