

Heti étlap - 2026.01.26 - 01.30

Sopron Iskolas 7-14

HÉTFŐ

Tízórai

Poharas tej [7]
Sertés párizsis
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 16,8g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 41,4g	Cukor: 4,7g	Só: 1,5g
Ener.: 337,0kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Sertéspörkölt
Lencsefőzelékkel [1,7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 29,8g	Zsír: 28,7g	T.Zs.: 10,6g
Szén.: 58,7g	Cukor: 2,0g	Só: 2,3g
Ener.: 614,4kcal		

Uzsonna

Trapista sajt szelettel [7]
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 10,2g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 28,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 228,3kcal		

KEDD

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Csicseriborsókrém [7,10,(12)]
Zsemle [1]
Paradicsommal

Fehé.: 6,7g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 57,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 312,2kcal		

Ebéd

Bakonyi betyárgulyás [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Gríz tészta [1,3]
Baracklevéllel [(12)]
Porcukorral

Fehé.: 26,6g	Zsír: 17,1g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 138,5g	Cukor: 41,1g	Só: 0,7g
Ener.: 818,9kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 2,5g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 13,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 182,5kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 3,6g	Zsír: 3,2g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 23,2g	Cukor: 5,5g	Só: 0,3g
Ener.: 137,0kcal		

Ebéd

Póréhagyma-krémléves [1,7,(3,6,12)]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Rakott burgonya [1,3,7]

Fehé.: 26,8g	Zsír: 37,9g	T.Zs.: 12,0g
Szén.: 69,4g	Cukor: 0,1g	Só: 2,3g
Ener.: 611,2kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 7,1g	Zsír: 8,6g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 29,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 224,9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Eatrend Tepertőkrém [3,7,10,(1,12)]
Félbarna kenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 9,1g	Zsír: 8,9g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 57,7g	Cukor: 0,2g	Só: 0,0g
Ener.: 319,8kcal		

Ebéd

Fahéjas szilvaleves [1,7,(12)]
Rántott sertésszelet [1,3]
Tört burgonyával [(7)]
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 22,8g	Zsír: 46,8g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 89,1g	Cukor: 0,0g	Só: 3,0g
Ener.: 877,8kcal		

Uzsonna

Almás táskák [1]
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 5,2g	Zsír: 13,5g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 42,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 316,8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Szilvalekváros [(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 6,2g	Zsír: 2,7g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 58,9g	Cukor: 4,1g	Só: 0,7g
Ener.: 284,1kcal		

Ebéd

Zöldborsóleves [1,9]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]
Alma

Fehé.: 32,1g	Zsír: 28,5g	T.Zs.: 8,8g
Szén.: 80,2g	Cukor: 2,3g	Só: 1,8g
Ener.: 645,8kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 8,9g	Zsír: 4,0g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 28,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 185,9kcal		

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 László