

Heti étlap - 2026.02.02 - 02.06

Sopron Iskolas 7-14

HÉTFŐ

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle

Szendvics sonkás

Félbarna kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Paradicsommal

Fehé.: 11,0g	Zsír: 4,3g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 58,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 313,2kcal		

Ebéd

Zöldségleves [7,9]

Sertéspörkölt

Kelkáposzta főzelékkel [1]

Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 18,0g	Zsír: 32,4g	T.Zs.: 8,8g
Szén.: 43,2g	Cukor: 0,0g	Só: 2,5g
Ener.: 539,8kcal		

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		

KEDD

Tízórai

Iskolakakaó UHT 2,8% 2dl

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		

Ebéd

Citromos almaleves [1,7]

Rántott sajt [7,(1,3)]

Párolt rizszel

Majonézzel [3,10,(1,7)]

Fehé.: 21,3g	Zsír: 75,3g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 89,6g	Cukor: 14,0g	Só: 3,0g
Ener.: 1106,0kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Paprikával

Fehé.: 8,7g	Zsír: 9,0g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 29,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 233,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle

Petrezselymes túrókrém [7]

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé.: 8,6g	Zsír: 2,1g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 54,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 269,0kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves [1,7,(3,6,12)]

Levesgyönggyel [1,3,7]

Toscan csirkeragu

Penne tésztával [1,3]

Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 23,9g	Zsír: 22,6g	T.Zs.: 7,5g
Szén.: 75,0g	Cukor: 3,3g	Só: 3,1g
Ener.: 531,1kcal		

Uzsonna

Helyben sült ribizlis párna [1,7]

Alma

Fehé.: 4,8g	Zsír: 11,3g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 48,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 319,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Poharas tej [7]

Kalács [1,3,7]

Fehé.: 13,9g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 49,5g	Cukor: 4,6g	Só: 0,9g
Ener.: 339,0kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves

Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Vaníliás tejberizs [1,7]

Kakaó szóráttal

Mandarin

Fehé.: 20,7g	Zsír: 11,0g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 116,3g	Cukor: 12,0g	Só: 0,9g
Ener.: 651,7kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Kígyóborkával

Fehé.: 8,6g	Zsír: 6,0g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 28,9g	Cukor: 0,2g	Só: 1,1g
Ener.: 203,6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle

Füstölt lencsekrém [7,10,(1,3,6,11,12)]

Rozskenyér [1]

Salátalevéllal

Fehé.: 7,7g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 57,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 325,0kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]

Tejszínes-zöldséges halragu [1,4,7]

Bulgurral [1]

Fehé.: 24,5g	Zsír: 22,6g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 76,1g	Cukor: 0,0g	Só: 2,8g
Ener.: 604,3kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajsziarackos háromszög [1,7,(3,6,12)]

Fehé.: 3,8g	Zsír: 18,3g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 40,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 341,2kcal		

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 - csillagfűrt | 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