

Heti étlap - 2026.01.05 - 01.11

Sopron Iskolas 7-14

HÉTFŐ Tízórai Gyümölcslé 0,2l-es különféle Natúr vajkrém [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Kígyóborkával Fehé.: 6,9g Zsír: 8,8g T.Zs.: 4,2g Szén.: 54,4g Cukor: 0,2g Só: 0,6g Ener.: 323,6kcal Ebéd Magyaros zellerleves [9] Panírozott dinó Zöldborsófőzelékkel [1,7] Teljes kiőrlésű kenyérral [1] Fehé.: 16,0g Zsír: 19,1g T.Zs.: 2,6g Szén.: 72,1g Cukor: 20,1g Só: 2,3g Ener.: 528,8kcal Uzsonna Csirkemellsonkás Rozskenyér [1] Margarinnal [7] Fehé.: 9,5g Zsír: 3,6g T.Zs.: 5,6g Szén.: 30,8g Cukor: 0,0g Só: 1,2g Ener.: 193,9kcal	KEDD Tízórai Poharas tej [7] Sertés párizsis Félbarna kenyér [1] Margarinnal [7] Fehé.: 16,3g Zsír: 11,1g T.Zs.: 4,1g Szén.: 42,0g Cukor: 0,0g Só: 0,8g Ener.: 333,5kcal Ebéd Májgaluskaleves [1,9] Főtt tojás [3] Paraj főzelékkel [1,7] 1/2 adag Főtt burgonyával Mandarin Fehé.: 22,0g Zsír: 20,3g T.Zs.: 3,0g Szén.: 48,7g Cukor: 0,0g Só: 1,5g Ener.: 499,0kcal Uzsonna Helyben sült kajszibarackos három- szög [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	SZERDA 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 Tárkonyos zöldségleves [1,7,9] Fokhagymás sertéssült [(1,10)] Burgonyapürével [7] Vitaminsalátával Fehé.: 23,8g Zsír: 16,6g T.Zs.: 3,8g Szén.: 64,4g Cukor: 5,4g Só: 4,2g Ener.: 507,8kcal Uzsonna Mátrai diákcsomag Rozskenyér [1] Margarinnal [7] Jégcsapretekkel Fehé.: 8,7g Zsír: 6,9g T.Zs.: 5,9g Szén.: 30,8g Cukor: 4,7g Só: 1,3g Ener.: 219,5kcal	CSÜTÖRTÖK Tízórai Gyümölcslé 0,2l-es különféle Majonéz tojáskrém [3,7,10, (1,12)] Rozskenyér [1] Paprikával Fehé.: 9,6g Zsír: 11,8g T.Zs.: 4,5g Szén.: 56,9g Cukor: 0,0g Só: 0,7g Ener.: 378,1kcal Ebéd Füstölt sajtos karfiolkremleves [1,7, (3,6,10,11)] Pirított kenyérkockával [1] Csirkepaprikás [1,7] Szarvacska tésztával [1,3] Csemege uborkával [15,(12)] Fehé.: 38,7g Zsír: 17,3g T.Zs.: 4,1g Szén.: 77,7g Cukor: 0,0g Só: 3,3g Ener.: 623,0kcal Uzsonna Helyben sült csokoládés rúd [1,7, (3,6,8,11,12)] Alma Fehé.: 12,3g Zsír: 27,1g T.Zs.: 10,1g Szén.: 30,2g Cukor: 0,0g Só: 1,4g Ener.: 417,5kcal	PÉNTEK Tízórai Gyümölcslé 0,2l-es különféle Soproni felvágottas Rozskenyér [1] Margarinnal [7] Kígyóborkával Fehé.: 9,6g Zsír: 9,3g T.Zs.: 8,0g Szén.: 55,9g Cukor: 0,2g Só: 1,6g Ener.: 344,3kcal Ebéd Vegyes gyümölcsleves [1,7] Rakott brokkoli rizzsel [1,7] Fehé.: 23,6g Zsír: 24,2g T.Zs.: 5,6g Szén.: 80,2g Cukor: 20,8g Só: 3,0g Ener.: 628,8kcal Uzsonna Zöldfűszeres kockasajttal [7] Korpás kifli [1,(7)] Fehé.: 8,5g Zsír: 2,9g T.Zs.: 1,2g Szén.: 25,5g Cukor: 0,0g Só: 0,8g Ener.: 163,4kcal	SZOMBAT Tízórai Gyümölcslé 0,2l-es különféle Natúr sajtkrém [7] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Póréhagymakarikával Fehé.: 7,9g Zsír: 8,5g T.Zs.: 4,6g Szén.: 55,8g Cukor: 0,0g Só: 0,8g Ener.: 330,8kcal Ebéd Csirkebecsinált leves [1,7,9] Túrós töltelkes gombóc [1,3,7,(6)] Porcukorral Fehé.: 38,4g Zsír: 18,0g T.Zs.: 2,4g Szén.: 174,7g Cukor: 10,0g Só: 1,7g Ener.: 1018,2kcal Uzsonna Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7] Fehé.: 2,5g Zsír: 13,1g T.Zs.: 3,6g Szén.: 13,5g Cukor: 0,0g Só: 0,8g Ener.: 182,5kcal
--	--	--	---	--	--

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