Heti étlap - 2026.03.02 - 03.06

Sopron Iskolás 7-14 év

HÉTFŐ

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Olasz felvágottas
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 10,9g Zsír: 11,9g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 57,8g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener.: 380,9kcal

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Tejbedara [1,7]
Kakaó szórattal
Alma

Fehé.: 21,9g Zsír: 12,5g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 104,3g Cukor: 24,2g Só: 1,6g
Ener.: 622,3kcal

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

KEDD

Tízórai

Vaníliás szívószálas tej
Molnárka [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

Tavaszi zöldségleves [9]
Paradicsomos [1,9]
Húsgombóc [3]
1/2 adag Főtt burgonyával
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 17,3g Zsír: 30,5g T.Zs.: 5,6g
Szén.: 68,3g Cukor: 15,0g Só: 3,6g
Ener.: 625,3kcal

Uzsonna

Soproni felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 8,6g Zsír: 8,9g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 29,0g Cukor: 4,7g Só: 1,5g
Ener.: 230,5kcal

SZERDA

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Körözöttes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 10,7g Zsír: 3,1g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 56,1g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener.: 294,4kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Bakonyi csirkemellragu [1,7,(3,6,10,11)]
Csőtésztával [1,3]

Fehé.: 29,2g Zsír: 6,6g T.Zs.: 0,2g
Szén.: 74,5g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
Ener.: 476,8kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 4,4g Zsír: 18,9g T.Zs.: 0,0g
Szén.: 50,5g Cukor: 0,0g Só: 0,0g
Ener.: 393,4kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Csicseriborsókrémes [7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Kígyóuborkával

Fehé.: 8,5g Zsír: 9,3g T.Zs.: 7,1g
Szén.: 59,2g Cukor: 0,2g Só: 0,9g
Ener.: 354,0kcal

Ebéd

Brokkolikrémleves [1,7,(3,6,12)]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Tavaszi sertésragu [1]
Párolt rizzsel

Fehé.: 24,2g Zsír: 43,8g T.Zs.: 11,8g
Szén.: 80,4g Cukor: 0,3g Só: 2,4g
Ener.: 827,0kcal

Uzsonna

Trapista sajt szelettel [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kápia paprika

Fehé.: 14,2g Zsír: 11,3g T.Zs.: 4,5g
Szén.: 29,5g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
Ener.: 276,8kcal

PÉNTEK

Tízórai

Poharas tej [7]
Baracklekváros [(12)]
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 12,8g Zsír: 5,6g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 56,2g Cukor: 14,3g Só: 0,3g
Ener.: 327,4kcal

Ebéd

Almaleves [1,7]
Rántott csirkemell [1,3]
Tört burgonyával [(7)]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 25,6g Zsír: 28,9g T.Zs.: 5,4g
Szén.: 95,3g Cukor: 16,8g Só: 3,2g
Ener.: 727,7kcal

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 - szezám
12 - kéndioxid - szulfid
13 - csillagfürt
14 - puhatestűek
15 - mesterséges édesítőszer
16 - édesgyökér

Eatrend Arrabona Zrt.
9024 Győr, Hunyadi u. 14.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 11130967-4-08
Straff-Bódi Laura