

Heti étlap - 2026.02.16 - 02.20

Sopron Iskolás 7-14

HÉTFŐ

Tízórai

Vaníliás tej [7]
 Fatörzs kifli [1,3,7]
 Alma

Fehé.: 14,4g	Zsír: 9,9g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 87,0g	Cukor: 30,7g	Só: 0,9g
Ener.: 499,0kcal		

Ebéd

Rántott leves [1]
 Levesgyönggyel [1,3,7]
 Csirke pörkölt (mell) [1]
 Szarvacska tésztával [1,3]
 Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 34,6g	Zsír: 17,8g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 82,1g	Cukor: 4,9g	Só: 1,6g
Ener.: 630,6kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 11,6g	Zsír: 8,7g	T.Zs.: 9,0g
Szén.: 30,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 246,1kcal		

KEDD

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
 Csicseriborsókrém [7,10,(12)]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Sárgarépa karikák

Fehé.: 7,7g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 58,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 323,1kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
 Lenmagos fasírt [1,3]
 Burgonyafőzelékkel [1,7]
 Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 22,6g	Zsír: 32,9g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 69,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 672,2kcal		

Uzsonna

Májusi csemegés
 Félbarna kenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Kígyóborkával

Fehé.: 8,3g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 32,4g	Cukor: 0,2g	Só: 0,4g
Ener.: 212,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Poharas tej [7]
 Zöldfűszeres sajtkrém [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Fehé.: 13,5g	Zsír: 11,4g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 39,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 315,1kcal		

Ebéd

Paradisomleves [1,9]
 Rántott halrúd [1,3,4,(7)]
 Burgonyapürével [7]
 Vitaminsalátával

Fehé.: 34,0g	Zsír: 11,7g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 94,3g	Cukor: 52,8g	Só: 5,5g
Ener.: 624,3kcal		

Uzsonna

Barack ízű gyümölcsjoghurt [7,(1)]
 Kifli [1,(7)]

Fehé.: 6,6g	Zsír: 1,2g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 43,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 215,7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
 Csirkemellsonkás
 Rozskenyér [1]
 Margarinnal [(7)]
 Paprikával

Fehé.: 10,4g	Zsír: 3,8g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 57,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 302,8kcal		

Ebéd

Húsgaluskaleves [1,3,9]
 Paraj főzelékkel [1,7]
 Főtt tojás [3]
 1/2 adag Főtt burgonyával
 Narancs

Fehé.: 25,2g	Zsír: 23,9g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 50,8g	Cukor: 0,0g	Só: 2,6g
Ener.: 554,5kcal		

Uzsonna

Almás táská [1]

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

PÉNTEK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
 Sült zöldségkrém [7]
 Teljes kiőrlésű kenyér [1]
 Salátalevéllel

Fehé.: 6,7g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 54,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 297,6kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [1,7,9]
 Rakott burgonya [1,3,7]

Fehé.: 27,1g	Zsír: 32,4g	T.Zs.: 9,6g
Szén.: 64,0g	Cukor: 0,0g	Só: 2,2g
Ener.: 540,6kcal		

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