

Heti étlap - 2026.02.23 - 02.27

Sopron - Iskolás

HÉTFŐ

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

Zöldséges zellerleves [9]

Sült virsli

Zöldborsófőzelékkel [1,7]

Rozskenyérrel [1]

Fehé.: 23,2g Zsír: 30,6g T.Zs.: 7,0g
Szén.: 71,8g Cukor: 20,0g Só: 3,2g
Ener.: 520,9kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Paprikával

Fehé.: 8,2g Zsír: 6,6g T.Zs.: 1,4g
Szén.: 29,1g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
Ener.: 208,7kcal

KEDD

Tízórai

Poharas tej [7]

Mézes

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Fehé.: 12,4g Zsír: 5,7g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 54,9g Cukor: 8,1g Só: 0,9g
Ener.: 321,8kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]

Levesgyönggyel [1,3,7]

Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]

spagetti [1,3]

Reszelt trapišta sajttal [7]

Fehé.: 31,8g Zsír: 41,6g T.Zs.: 12,8g
Szén.: 78,2g Cukor: 2,3g Só: 1,9g
Ener.: 753,2kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]

Narancs

Fehé.: 5,4g Zsír: 1,6g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 25,5g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 141,1kcal

SZERDA

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle

Kenőmájassal

Rozskenyér [1]

Fehé.: 8,8g Zsír: 6,5g T.Zs.: 6,5g
Szén.: 60,3g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener.: 315,4kcal

Ebéd

Füstölt sajtos karfiolkrémleves [1,7,
(3,6,10,11)]

Levesgyönggyel [1,3,7]

Rántott sertésszelet [1,3]

Rizi-bizivel

Káposztasalátával

Fehé.: 29,9g Zsír: 52,7g T.Zs.: 7,9g
Szén.: 102,8g Cukor: 8,1g Só: 3,1g
Ener.: 988,7kcal

Uzsonna

Zala felvágottas

Korpás zsemle [1]

Margarinnal [(7)]

Kígyóborkával

Fehé.: 7,7g Zsír: 5,6g T.Zs.: 2,5g
Szén.: 29,2g Cukor: 0,2g Só: 1,0g
Ener.: 198,2kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle

Paprikás szalámis

Rozskenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Paradicsommal

Fehé.: 9,8g Zsír: 10,0g T.Zs.: 7,9g
Szén.: 56,6g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
Ener.: 354,5kcal

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [1,3,9]

Csikós tokány [1,7]

Párolt rizzzel

Fehé.: 22,0g Zsír: 41,4g T.Zs.: 9,5g
Szén.: 87,1g Cukor: 0,0g Só: 3,4g
Ener.: 813,5kcal

Uzsonna

Helyben sült kakaós csiga [1,7,(3,6,12)]

Fehé.: 1,8g Zsír: 8,8g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 19,2g Cukor: 10,0g Só: 0,3g
Ener.: 163,8kcal

PÉNTEK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle

Sült paprikakrém [7]

Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 7,0g Zsír: 7,4g T.Zs.: 0,2g
Szén.: 57,6g Cukor: 0,0g Só: 0,0g
Ener.: 324,4kcal

Ebéd

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]

Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Farsangi fánk

Barackleváros [(12)]

Porcukorral

Alma

Fehé.: 19,2g Zsír: 12,5g T.Zs.: 6,5g
Szén.: 73,7g Cukor: 35,8g Só: 2,6g
Ener.: 488,8kcal

Uzsonna

Sertés párizsis

Rozskenyér [1]

Margarinnal [(7)]

Fehé.: 9,6g Zsír: 8,5g T.Zs.: 6,8g
Szén.: 30,0g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 235,7kcal

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