

Heti étlap - 2026.02.09 - 02.13

Sopron Iskolas 7-14

HÉTFŐ

Tízórai

Iskolakakaó UHT 2,8% 2dl
Molnárka [1,3,7]
Mandarin

Fehé.: 6,3g Zsír: 5,3g T.Zs.: 2,1g
Szén.: 39,6g Cukor: 2,4g Só: 0,6g
Ener.: 234,2kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Paradicsomos hússkáposzta [1]
Félbarna kenyérrel [1]

Fehé.: 21,2g Zsír: 26,9g T.Zs.: 2,5g
Szén.: 68,6g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
Ener.: 606,3kcal

Uzsonna

Magyaros vajkrém [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 6,5g Zsír: 8,8g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 29,6g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 224,8kcal

KEDD

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Bécsi felvágottas
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 9,2g Zsír: 8,8g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 56,8g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener.: 341,5kcal

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Dejós [1,8,(5)]
Főtt tésztával [1,(3)]

Alma
Fehé.: 26,5g Zsír: 14,6g T.Zs.: 3,8g
Szén.: 109,0g Cukor: 15,7g Só: 2,2g
Ener.: 678,7kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtkrém rúd [1,7]
Cornexi málnás Zabrud [1,5,7,8,11]

Fehé.: 9,9g Zsír: 6,5g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 51,0g Cukor: 0,0g Só: 1,7g
Ener.: 285,7kcal

SZERDA

Tízórai

Poharas tej [7]
Barackleváros [(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 12,5g Zsír: 5,7g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 53,0g Cukor: 14,3g Só: 0,9g
Ener.: 314,2kcal

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
Csirke nuggets [(1,3,7)]
Finomfőzelékkel [1,7]
Rozskenyérrel [1]

Fehé.: 34,3g Zsír: 24,6g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 69,5g Cukor: 4,0g Só: 7,9g
Ener.: 644,9kcal

Uzsonna

Kenőmájassal
Zsemle [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 7,6g Zsír: 5,8g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 35,4g Cukor: 0,0g Só: 0,3g
Ener.: 206,5kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Hot-dog [1,7]
Ketchuppal

Fehé.: 12,2g Zsír: 12,4g T.Zs.: 4,7g
Szén.: 53,1g Cukor: 4,8g Só: 1,1g
Ener.: 233,1kcal

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
Carbonara [1,7,(3,6,10,11,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 33,0g Zsír: 20,2g T.Zs.: 4,1g
Szén.: 65,2g Cukor: 0,0g Só: 1,9g
Ener.: 507,0kcal

Uzsonna

Olasz felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 9,1g Zsír: 9,3g T.Zs.: 8,0g
Szén.: 30,5g Cukor: 0,2g Só: 1,6g
Ener.: 242,3kcal

PÉNTEK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Majonézos tojáskrém [3,7,10,(1,12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégsalátával

Fehé.: 8,8g Zsír: 13,4g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 54,1g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 376,9kcal

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [1,7]
Budapest sertésragu [1]
Párolt rizsszel

Fehé.: 23,8g Zsír: 33,3g T.Zs.: 5,9g
Szén.: 101,1g Cukor: 20,8g Só: 1,6g
Ener.: 791,2kcal

Uzsonna

Poharas puding [1,7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 8,6g Zsír: 5,9g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 47,4g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 278,3kcal

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

16 - édesgyökér

Eatrend Arrabona Zrt.
9024 Győr, Hunyadi u. 14.
Regisztrációs szám: 17783408-5-13
Adószám: 11130967-4-08

Straff-Bödi Laura