

Heti étlap - 2026.03.30 - 04.03

Sopron Iskolas 7-14 év

HÉTFŐ

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Magyaros vajkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 7,2g	Zsír: 12,8g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 55,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 363,9kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Eperlevél tésztával [1,3]
Csirke nuggets [(1,3,7)]
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 32,1g	Zsír: 33,7g	T.Zs.: 3,0g
Szén.: 76,6g	Cukor: 20,0g	Só: 1,2g
Ener.: 745,7kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Margarinnal [(7)]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 9,5g	Zsír: 8,1g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 31,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 236,4kcal		

KEDD

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Füstölt lencsekrémes [7,10,(1,3,6,11,12)]
Rozskenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 8,0g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 58,0g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 327,9kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémeleves [1,7]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Paprikás burgonya
Csemege uborkával [15,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyérral [1]

Fehé.: 18,7g	Zsír: 36,1g	T.Zs.: 12,4g
Szén.: 72,7g	Cukor: 0,1g	Só: 6,7g
Ener.: 581,2kcal		

Uzsonna

Helyben sült ribizlis párna [1,7]
Alma

Fehé.: 4,8g	Zsír: 11,3g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 48,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 319,2kcal		

SZERDA

Tízórai

Vaníliás szívószálas tej
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

Kerti zöldségleves [9]
Hortobágyi rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 24,3g	Zsír: 35,7g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 51,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 632,5kcal		

Uzsonna

Diákcsemege
Margarinnal [(7)]
Rozskenyér [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 8,7g	Zsír: 6,9g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 30,8g	Cukor: 4,7g	Só: 1,2g
Ener.: 219,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Majonéz tojáskrémes [3,7,10,(1,12)]
Rozskenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 10,8g	Zsír: 17,4g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 56,6g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 434,7kcal		

Ebéd

Magyaros burgonyaleves [9]
Hentes tokány [1,15,(12)]
Párolt rizszel

Fehé.: 20,7g	Zsír: 35,2g	T.Zs.: 8,2g
Szén.: 75,9g	Cukor: 0,0g	Só: 4,1g
Ener.: 707,6kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 11,7g	Zsír: 26,5g	T.Zs.: 10,1g
Szén.: 19,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 365,3kcal		

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 édesítőszer

16 - édesgyökér

Eatrend Arrabona Zrt.
9025 Győr, Bercsényi liget 24.
Csoportos átvétele: 17783408-5-13

24