

Heti étlap - 2026.03.09 - 03.13

Sopron Iskolas 7-14 év

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai Szívószás kakaó 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	Tízórai Gyümölcsle 0,2l-es különféle Majonézes tojáskrémes [3,7,10,(1,12)] Rozskenyér [1] Paprikával Fehé.: 10,8g Zsír: 17,5g T.Zs.: 4,5g Szén.: 56,9g Cukor: 0,0g Só: 0,7g Ener.: 437,0kcal	Tízórai Gyümölcsle 0,2l-es különféle Toast felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér [1] Margarinnal [(7)] Fehé.: 12,8g Zsír: 3,2g T.Zs.: 1,1g Szén.: 55,6g Cukor: 0,0g Só: 1,1g Ener.: 300,4kcal	Tízórai Poharas tej [7] Kalács [1,3,7] Fehé.: 13,9g Zsír: 9,3g T.Zs.: 4,2g Szén.: 49,5g Cukor: 4,6g Só: 0,9g Ener.: 339,0kcal	Tízórai Gyümölcsle 0,2l-es különféle Zsíros Félbarna kenyér [1] Lilahagymával Fehé.: 6,8g Zsír: 10,6g T.Zs.: 3,9g Szén.: 59,3g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 359,3kcal
Ebéd Erőleves [9] Csigatésztával [1,3] Tökfőzelékkel [1,7] Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyérrel [1] Fehé.: 20,3g Zsír: 36,3g T.Zs.: 11,3g Szén.: 54,9g Cukor: 9,0g Só: 1,7g Ener.: 631,5kcal	Ebéd Francia hagymaleves [1,7] Levesgyönggyel [1,3,7] Rakott zöldbab bulgurral [1,7] Fehé.: 26,3g Zsír: 36,1g T.Zs.: 8,1g Szén.: 75,0g Cukor: 0,1g Só: 2,2g Ener.: 729,5kcal	Ebéd Magyaros lencsegyűs [1,7,10,(12)] Mákos nudli [1] Alma Fehé.: 29,3g Zsír: 29,2g T.Zs.: 4,5g Szén.: 116,4g Cukor: 0,0g Só: 2,3g Ener.: 859,5kcal	Ebéd Tojásleves [1,3] Mézes mustáros sertésragu [7,10,(12)] Párolt rizszel Fehé.: 20,1g Zsír: 35,2g T.Zs.: 3,5g Szén.: 71,2g Cukor: 3,3g Só: 2,9g Ener.: 685,5kcal	Ebéd Vegyes gyümölcsleves [1,7] Rántott halfilé [1,3,4] Petrezselymes burgonyával [(7)] Majonézzel [3,10,(1,7)] Fehé.: 22,3g Zsír: 46,3g T.Zs.: 1,8g Szén.: 94,1g Cukor: 20,8g Só: 1,4g Ener.: 881,6kcal
Uzsonna Turista felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér [1] Margarinnal [(7)] Kígyóborkával Fehé.: 10,4g Zsír: 10,3g T.Zs.: 2,6g Szén.: 28,7g Cukor: 0,2g Só: 1,1g Ener.: 249,9kcal	Uzsonna Helyben sült gesztenyes rúd [6,(5,8)] Fehé.: 1,4g Zsír: 4,7g T.Zs.: 0,0g Szén.: 25,6g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 150,7kcal	Uzsonna Bécsi felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér [1] Margarinnal [(7)] Jégcsapretekkel Fehé.: 10,0g Zsír: 12,0g T.Zs.: 3,2g Szén.: 29,0g Cukor: 4,7g Só: 1,5g Ener.: 264,0kcal	Uzsonna Helyben készült sonkás pizzaszelet [1,7] Cornexi ZabRudi Sárkánygyümölcsös Fehé.: 15,5g Zsír: 10,4g T.Zs.: 0,0g Szén.: 55,7g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 338,6kcal	Uzsonna Poharas puding [1,7] Kifli [1,(7)] Mandarin Fehé.: 8,9g Zsír: 6,1g T.Zs.: 0,1g Szén.: 52,3g Cukor: 0,0g Só: 0,4g Ener.: 301,7kcal

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