

Heti étlap - 2026.03.23 - 03.27

Sopron Iskolas 7-14 év

HÉTFŐ

Tízórai

Iskolakakaó UHT 2,8% 2 dl
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

Göldin leves [1,9,12]
Mexikói húsos babragu [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Narancs

Fehé.: 31,7g Zsír: 26,5g T.Zs.: 5,3g
Szén.: 79,5g Cukor: 0,0g Só: 2,0g
Ener.: 695,9kcal

Uzsonna

Diákcsemegés
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 8,2g Zsír: 6,6g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 29,1g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
Ener.: 208,7kcal

KEDD

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Tavaszi felvágottas
Rozskenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 10,0g Zsír: 5,5g T.Zs.: 5,6g
Szén.: 57,3g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
Ener.: 318,2kcal

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Cérnametéllel [1,3]
spagetti [1,3]
Tonhalas bolognai [4,9,(1,3,6,7,12)]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 30,5g Zsír: 26,9g T.Zs.: 7,3g
Szén.: 72,1g Cukor: 6,0g Só: 2,6g
Ener.: 589,3kcal

Uzsonna

Sonkás kockasajttal
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 22,6g Zsír: 28,9g T.Zs.: 3,1g
Szén.: 32,6g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 502,6kcal

SZERDA

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Zöldfűszeres vajkrém [7]
Korpás zsemle [1]
Alma

Fehé.: 6,6g Zsír: 13,0g T.Zs.: 3,8g
Szén.: 65,0g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 404,8kcal

Ebéd

Frankfurti leves [1,7,(3,6,9,12)]
Vaníliás tejberizs [1,7]
Gyümölcsraguval

Fehé.: 14,5g Zsír: 10,2g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 86,4g Cukor: 0,0g Só: 2,0g
Ener.: 498,9kcal

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Rozskenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 7,5g Zsír: 10,8g T.Zs.: 6,0g
Szén.: 57,5g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 356,9kcal

Ebéd

Kertészleves [9]
Vadas sertésragu [1,7,10,(12)]
Szarvacska tésztával [1,3]

Fehé.: 26,3g Zsír: 25,6g T.Zs.: 6,0g
Szén.: 65,7g Cukor: 0,6g Só: 1,7g
Ener.: 601,7kcal

Uzsonna

Helyben sült ráncos túrós táska [1,3,6,7,
(8,11,12)]

Fehé.: 9,0g Zsír: 18,5g T.Zs.: 6,2g
Szén.: 26,4g Cukor: 7,9g Só: 0,6g
Ener.: 308,0kcal

PÉNTEK

Tízórai

Poharas tej [7]
Fatörzs kifli [1,3,7]

Fehé.: 13,8g Zsír: 9,3g T.Zs.: 4,2g
Szén.: 55,7g Cukor: 10,8g Só: 0,9g
Ener.: 363,0kcal

Ebéd

Paradicsomleves [1,9]
Betűtészttel [1,3]
Fokhagymás csirkemell szelet [1]
Bulgurral [1]
Vitaminsalátával

Fehé.: 30,5g Zsír: 14,0g T.Zs.: 1,7g
Szén.: 122,9g Cukor: 37,0g Só: 6,2g
Ener.: 725,2kcal

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 11,0g Zsír: 3,6g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 30,6g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
Ener.: 199,0kcal

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 árkód: 17783408-5-13

24