

Heti étlap - 2026.03.16 - 03.20

Sopron Iskolas 7-14 év

HÉTFŐ

Tízórai

Poharas tej [7]
Gabonagolyó [(1,3,5,7)]

Fehé.: 9,9g	Zsír: 3,2g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 43,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 245,0kcal		

Ebéd

Zellerkrémleves [1,7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Pusztapörkölt
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Vegyes vágottal [15,(10,12)]

Fehé.: 25,1g	Zsír: 36,9g	T.Zs.: 9,6g
Szén.: 90,5g	Cukor: 0,1g	Só: 4,9g
Ener.: 805,2kcal		

Uzsonna

Paprikás szalámis
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 8,9g	Zsír: 9,7g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 29,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 239,3kcal		

KEDD

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Fokhagymás felvágottas
Korpás kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 8,9g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 53,6g	Cukor: 4,7g	Só: 1,6g
Ener.: 353,1kcal		

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
Sárgaborsófőzelékkel [1]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Alma
Sült virsli

Fehé.: 23,7g	Zsír: 25,0g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 62,2g	Cukor: 0,0g	Só: 3,7g
Ener.: 434,5kcal		

Uzsonna

Helyben sült vanília táska [1,7,(3,6,12)]

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

SZERDA

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Tonhalkrém [3,4,7,10,(1)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paprikával

Fehé.: 7,3g	Zsír: 9,6g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 55,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,6g
Ener.: 335,5kcal		

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]
Csirkepaprikás [1,7]
Galuskával [1,3,7]

Fehé.: 33,4g	Zsír: 11,4g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 79,4g	Cukor: 0,0g	Só: 5,1g
Ener.: 563,3kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Margarinnal [(7)]
Zsemle [1]

Fehé.: 7,4g	Zsír: 5,5g	T.Zs.: 2,2g
Szén.: 28,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 194,7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 9,3g	Zsír: 9,4g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 56,3g	Cukor: 0,2g	Só: 0,7g
Ener.: 319,1kcal		

Ebéd

Hortobágyi becsinált leves [1,7]
Gundel piskóta [1,3,7,8,(5,12)]
Csokoládé öntettel [7,15]

Fehé.: 15,7g	Zsír: 32,8g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 125,6g	Cukor: 4,0g	Só: 0,1g
Ener.: 887,5kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 12,3g	Zsír: 5,2g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 29,0g	Cukor: 4,7g	Só: 1,1g
Ener.: 211,6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Szívószás kakaó
Kifli [1,(7)]
Mandarin

Fehé.: 4,1g	Zsír: 0,4g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 27,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 132,7kcal		

Ebéd

Sajtgalskaleves [1,3,7,9]
Székelykáposzta [1,7,(12)]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 22,6g	Zsír: 23,5g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 57,1g	Cukor: 0,1g	Só: 4,0g
Ener.: 532,6kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrém rúd [1,7]

Fehé.: 8,0g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 33,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 164,0kcal		

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