

Heti étlap - 2026.09.07 - 09.11

Sopron Iskolas 7-14 év

HÉTFŐ

Tízórai

Poharas tej [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Magyaros vajkrém [7]
Paprikával

Fehé.: 7,9g	Zsír: 15,1g	T.Zs.: 7,4g
Szén.: 12,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 216,9kcal		

Ebéd

Tojással gazdagított leves [1,3]
Póréhagymás-tejszínes Sertésragu [1,7]
Párolt bulgarral [1]

Fehé.: 24,6g	Zsír: 34,5g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 75,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 692,8kcal		

Uzsonna

Kifli [1,(7)]
Margarinnal [(7)]
Mátrai diákcsemege

Fehé.: 6,0g	Zsír: 6,1g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 22,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 170,1kcal		

KEDD

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Szendvics sonkás
Paradicsommal

Fehé.: 13,3g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 56,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 328,5kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémeles [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Hortobágyi rakott tészta [1,3,7]
Szilva

Fehé.: 28,5g	Zsír: 49,5g	T.Zs.: 11,7g
Szén.: 72,4g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 860,5kcal		

Uzsonna

Zsemle [1]
Kenőmájással

Fehé.: 8,0g	Zsír: 8,5g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 36,0g	Cukor: 0,2g	Só: 0,6g
Ener.: 224,8kcal		

SZERDA

Tízórai

Gyümölcsle 0,2l-es különféle
Félbarna kenyér [1]
Tonhalkrém [3,4,7,10]
Kígyóborkával

Fehé.: 7,7g	Zsír: 14,2g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 58,4g	Cukor: 0,7g	Só: 0,0g
Ener.: 392,1kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Tejberizs [1,7]
Kakaó szóráttal

Fehé.: 26,6g	Zsír: 12,4g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 116,2g	Cukor: 17,5g	Só: 0,0g
Ener.: 686,3kcal		

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög [4,5,13]

Fehé.: 3,8g	Zsír: 18,3g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 40,0g	Cukor: 20,9g	Só: 0,7g
Ener.: 341,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 8,7g	Zsír: 11,6g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 54,6g	Cukor: 0,1g	Só: 0,7g
Ener.: 319,9kcal		

Ebéd

Grízgaluska leves [1,3,9]
Kapros tejfölös tökfőzelékkel [1,7]
Sertéspörkölt
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 20,2g	Zsír: 28,0g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 60,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 579,3kcal		

Uzsonna

Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Tavaszi felvágottas
Pritamin Paprikával

Fehé.: 9,0g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 29,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 220,2kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Poharas tej [7]
Kalács [1,3,7]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 13,9g	Zsír: 11,3g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 49,5g	Cukor: 4,6g	Só: 1,0g
Ener.: 356,3kcal		

Ebéd

Karfiolkrémleves Szerecsendióval [1,7]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Csirkemellfilé roston [(10)]
Füstölt Sajtmártással [1,7,(3,6,9,10)]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 37,2g	Zsír: 34,6g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 96,1g	Cukor: 0,1g	Só: 0,1g
Ener.: 846,6kcal		

Uzsonna

Natúr kockasajttal [7]
Korpás kifli [1,(7)]
Alma

Fehé.: 12,6g	Zsír: 11,4g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 35,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 298,7kcal		

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

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

24