

Heti étlap - 2026.09.14 - 09.18

Sopron Iskolas 7-14 év

HÉTFŐ

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle

Csirkemellsonkás

Teljes kiőrlésű zsemle [1]

Margarinnal [(7)]

Paprikával

Fehé.: 6,0g	Zsír: 2,9g	T.Zs.: 1,2g
Szén: 27,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 158,4kcal		

Ebéd

Májgaluskaleves [1,9]

Darástészta [1,3]

Baracklekvárral [(12)]

Porcukorral

Szilva

Fehé.: 15,0g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 0,1g
Szén: 119,8g	Cukor: 31,5g	Só: 0,6g
Ener.: 602,1kcal		

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrémes [7]

Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 6,6g	Zsír: 12,6g	T.Zs.: 6,0g
Szén: 32,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 269,1kcal		

KEDD

Tízórai

Vaníliás szívószásal tej

Natúr vajkrémes [7]

Teljes kiőrlésű kenyér [1]

Kígyóborkával

Fehé.: 6,6g	Zsír: 12,8g	T.Zs.: 6,1g
Szén: 29,2g	Cukor: 0,1g	Só: 0,1g
Ener.: 259,5kcal		

Ebéd

Zöldséges kelbimbóleves [1]

Halpaprikás [1,4,7]

Friss Házi galuska [1,3,7]

Fehé.: 26,5g	Zsír: 12,4g	T.Zs.: 3,6g
Szén: 70,8g	Cukor: 10,3g	Só: 2,8g
Ener.: 510,9kcal		

Uzsonna

Sajtos rúd [3,4,5,12,13]

Fehé.: 4,8g	Zsír: 1,4g	T.Zs.: 2,2g
Szén: 17,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,0g
Ener.: 99,7kcal		

SZERDA

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle

Teljes kiőrlésű zsemle [1]

Margarinnal [(7)]

Főtt tojáskarikával [3]

Paradicsommal

Fehé.: 6,3g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 2,4g
Szén: 27,0g	Cukor: 0,2g	Só: 0,2g
Ener.: 208,0kcal		

Ebéd

Vegyes zöldségkrémleves [7,9]

Levesgyönggyel [1,3,7]

Fűszeres húsgolyó [1,3]

Petrezselymes burgonya [(7)]

Házi káposztasalátával

Fehé.: 21,3g	Zsír: 35,6g	T.Zs.: 4,5g
Szén: 81,6g	Cukor: 9,1g	Só: 1,2g
Ener.: 746,2kcal		

Uzsonna

Epres gyümölcsjoghurt [7,(1)]

Kifli [1,(7)]

Fehé.: 9,4g	Zsír: 6,1g	T.Zs.: 3,2g
Szén: 45,3g	Cukor: 22,5g	Só: 0,9g
Ener.: 275,4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle

Hot-dog [1,7]

Ketchuppal

Fehé.: 12,2g	Zsír: 12,4g	T.Zs.: 4,7g
Szén: 53,1g	Cukor: 4,8g	Só: 1,1g
Ener.: 372,2kcal		

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]

Vadas sertésragu [1,7,10,(12)]

Csőtésztával [1,3]

Fehé.: 24,7g	Zsír: 25,2g	T.Zs.: 6,4g
Szén: 73,6g	Cukor: 0,6g	Só: 1,0g
Ener.: 623,4kcal		

Uzsonna

Teljes kiőrlésű zsemle [1]

Margarinnal [(7)]

Trapista sajt szelettel [7]

Paprikával

Fehé.: 8,7g	Zsír: 10,5g	T.Zs.: 6,3g
Szén: 1,4g	Cukor: 0,5g	Só: 0,8g
Ener.: 134,7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Poharas tej [7]

Rozskenyér [1]

Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]

Paradicsommal

Fehé.: 14,0g	Zsír: 17,8g	T.Zs.: 11,6g
Szén: 43,3g	Cukor: 0,6g	Só: 1,5g
Ener.: 391,0kcal		

Ebéd

Erdei gyümölcsleves pudinggal [1,7]

Sajtos morzsában rántott sertéskaraj [1,3,7]

Vajas burgonyapürével [7]

Fehé.: 22,5g	Zsír: 41,5g	T.Zs.: 0,0g
Szén: 86,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 807,6kcal		

Uzsonna

Zsemle [1]

Margarinnal [(7)]

Baromfi párizsis

Alma

Fehé.: 8,9g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 3,1g
Szén: 39,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 270,0kcal		

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

16 - édesgyökér

édesítőszer

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

24