

Heti étlap - 2026.09.28 - 10.02

Sopron Iskolas 7-14 év

HÉTFŐ

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Lekváros bukta [1,7,(3,6,12)]

Fehé.: 3,5g	Zsír: 14,5g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 57,1g	Cukor: 16,6g	Só: 0,5g
Ener.: 372,4kcal		

Ebéd

Zöldséges-tejfölös vajbaleves [1,7]
Csopaki sertésragu [1,7]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 26,7g	Zsír: 34,8g	T.Zs.: 7,9g
Szén.: 76,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 709,7kcal		

Uzsonna

Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Mátrai diákcsmegés
Kígyóborkával

Fehé.: 2,6g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 0,6g	Cukor: 0,1g	Só: 0,5g
Ener.: 64,4kcal		

KEDD

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Rozskenyér [1]
Snidlinges tojáskrém [3,7,10,(12)]
Paradicsommal

Fehé.: 9,1g	Zsír: 15,9g	T.Zs.: 9,0g
Szén.: 57,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 407,8kcal		

Ebéd

Kelvirágrozsa leves [9]
Házias húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
Főtt burgonyával

Fehé.: 16,5g	Zsír: 28,3g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 71,7g	Cukor: 9,0g	Só: 0,9g
Ener.: 617,8kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa

Fehé.: 2,5g	Zsír: 13,1g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 13,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,8g
Ener.: 182,5kcal		

SZERDA

Tízórai

Poharas tej [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Zöldfűszeres sajtkrém [7]
Kápia paprikával

Fehé.: 14,4g	Zsír: 15,4g	T.Zs.: 8,5g
Szén.: 40,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 358,9kcal		

Ebéd

Gombaleves fűszerpaprikával [1]
Bazsalikomos tejszínes rakott penne csirke-
hússal [1,3,7]
Alma

Fehé.: 35,6g	Zsír: 27,4g	T.Zs.: 0,4g
Szén.: 67,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 665,3kcal		

Uzsonna

Barack ízű gyümölcsjoghurt [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 6,6g	Zsír: 1,2g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 43,8g	Cukor: 19,0g	Só: 0,5g
Ener.: 215,7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Körözött [7]
Paprikával

Fehé.: 5,2g	Zsír: 2,4g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 27,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 151,7kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Chili" con carne [1]
Nachossal

Fehé.: 27,2g	Zsír: 23,5g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 58,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,2g
Ener.: 561,4kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrém rúd [1,7]
Szilva

Fehé.: 8,6g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 37,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 191,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Poharas tej [7]
Kalács [1,3,7]
Baracklekváros [(12)]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 14,0g	Zsír: 11,3g	T.Zs.: 5,1g
Szén.: 63,8g	Cukor: 18,8g	Só: 1,0g
Ener.: 414,1kcal		

Ebéd

Mézes-narancsos Sütőtök krémleves [1,7]
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott halrudacska [1,3,4,(7)]
Kukoricás rizzsel
Tartármártással [3,7,10,(12)]

Fehé.: 35,5g	Zsír: 36,2g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 102,9g	Cukor: 27,5g	Só: 1,5g
Ener.: 882,6kcal		

Uzsonna

Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Zala felvágottas
Jégcsapretekkel

Fehé.: 10,5g	Zsír: 7,9g	T.Zs.: 7,2g
Szén.: 31,1g	Cukor: 0,2g	Só: 1,4g
Ener.: 237,1kcal		

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