

Heti étlap - 2026.10.05 - 10.09

Sopron Iskolas 7-14 év

HÉTFŐ

Tízórai

Szívószás kakaó
Kalács [1,3,7]

Fehé.: 7,1g Zsír: 6,3g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 38,9g Cukor: 4,6g Só: 0,6g
Ener.: 241,9kcal

Ebéd

Zsenge Zöldborsóleves [1,9]
Édes-Savanyú Csirkemell ragú [1,6]
Párolt rizszel

Fehé.: 23,5g Zsír: 20,3g T.Zs.: 2,5g
Szén.: 75,8g Cukor: 1,2g Só: 1,9g
Ener.: 583,2kcal

Uzsonna

Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Sertés párizsis
Kígyóborkával

Fehé.: 9,4g Zsír: 8,2g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 28,7g Cukor: 0,1g Só: 0,8g
Ener.: 226,8kcal

KEDD

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Félbarna kenyér [1]
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Paradicsommal

Fehé.: 7,5g Zsír: 14,3g T.Zs.: 5,7g
Szén.: 59,5g Cukor: 0,6g Só: 0,5g
Ener.: 396,8kcal

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Házi reszelt tésztával [1,3]
Zserbó tészta [1,3]
[(12)]

[1,8,(5)]
Alma
Fehé.: 21,9g Zsír: 16,8g T.Zs.: 1,5g
Szén.: 110,2g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener.: 685,7kcal

Uzsonna

Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Májkrém

Fehé.: 8,9g Zsír: 8,8g T.Zs.: 2,2g
Szén.: 35,6g Cukor: 0,1g Só: 0,4g
Ener.: 230,2kcal

SZERDA

Tízórai

Poharas tej [7]
Rozskenyér [1]
Füstölt vöröslencsekrém [7,10,(1,3,6,9,12)]

Fehé.: 14,5g Zsír: 13,4g T.Zs.: 10,6g
Szén.: 43,8g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 355,0kcal

Ebéd

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Panírozott dinó
Tejfölös burgonyafőzelék [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 10,2g Zsír: 17,2g T.Zs.: 2,9g
Szén.: 62,3g Cukor: 0,1g Só: 0,6g
Ener.: 449,1kcal

Uzsonna

Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Trapista sajt szelettel [7]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 13,3g Zsír: 10,8g T.Zs.: 6,4g
Szén.: 29,8g Cukor: 0,7g Só: 0,9g
Ener.: 269,7kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Csirkemellsonkás
Paradicsommal

Fehé.: 5,9g Zsír: 2,9g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 27,9g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 159,1kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
Házi fűszeres pirított kenyérkocka [1]
Sertéspörkölt [1]
Házi nokedlivel [1,3,7]

Fehé.: 26,9g Zsír: 37,0g T.Zs.: 9,2g
Szén.: 78,6g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 766,2kcal

Uzsonna

Helyben sült kajszibarackos háromszög [1,7,
(3,6,12)]
Körte

Fehé.: 4,4g Zsír: 18,7g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 58,0g Cukor: 20,9g Só: 0,7g
Ener.: 420,7kcal

PÉNTEK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Főtt tojáskarikával [3]
Kígyóborkával

Fehé.: 11,9g Zsír: 7,7g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 54,4g Cukor: 0,3g Só: 0,3g
Ener.: 347,0kcal

Ebéd

Magyaros kelvirágleves [1,9]
Gőzölt csirkemell szelet [(10)]
Vadasmártás [1,7,9,10,(12)]
Párolt burgival [1]

Fehé.: 28,1g Zsír: 14,9g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 83,0g Cukor: 8,0g Só: 1,3g
Ener.: 562,1kcal

Uzsonna

Zöldfűszeres kockasajttal [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 10,1g Zsír: 4,6g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 25,2g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 184,0kcal

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 átvétel: 17783408-5-13