

Heti étlap - 2026.10.12 - 10.16

Sopron Iskolas 7-14 év

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 13,5g	Zsír: 15,8g	T.Zs.: 7,5g
Szén.: 40,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 358,9kcal		

Ebéd

Tejszínes tárkonyos sertésraguleves [1,7,9,10, (12)]
Főtt tojás [3]
Spenótmártással [1,7]
Vajas burgonyával [(7)]
Körte

Fehé.: 29,9g	Zsír: 31,5g	T.Zs.: 8,4g
Szén.: 60,5g	Cukor: 0,3g	Só: 1,7g
Ener.: 679,4kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 8,8g	Zsír: 7,1g	T.Zs.: 2,8g
Szén.: 28,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 215,0kcal		

KEDD

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Sült paprikakrém [7]
Félbarna kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,5g	Zsír: 11,1g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 59,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,3g
Ener.: 366,4kcal		

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Magyaros Burgonyapaprikás
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Csemege uborkával [15, (12)]

Fehé.: 16,6g	Zsír: 21,7g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 67,2g	Cukor: 0,0g	Só: 2,4g
Ener.: 535,3kcal		

Uzsonna

Margarinnal [(7)]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Trapista sajt szelettel [7]

Fehé.: 8,3g	Zsír: 10,4g	T.Zs.: 6,3g
Szén.: 0,5g	Cukor: 0,5g	Só: 0,8g
Ener.: 128,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Baromfi párizsis
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 4,4g	Zsír: 7,5g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 26,0g	Cukor: 0,1g	Só: 0,8g
Ener.: 186,9kcal		

Ebéd

Selymes brokkolikrémleves [1,7, (3,6,12)]
Pirított napraforgómaggal
Hortobágyi sertésragu [1,7]
Rövidcső tészta [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 34,4g	Zsír: 51,2g	T.Zs.: 13,6g
Szén.: 74,5g	Cukor: 0,5g	Só: 2,0g
Ener.: 905,6kcal		

Uzsonna

Helyben sült rácsos túrós táskák [1,3,6,7, (8,11,12)]
Alma

Fehé.: 9,6g	Zsír: 19,1g	T.Zs.: 5,7g
Szén.: 36,9g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 360,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Sült húskrém [7,10, (12)]
Rozskenyér [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 9,2g	Zsír: 11,5g	T.Zs.: 9,5g
Szén.: 56,5g	Cukor: 0,1g	Só: 1,0g
Ener.: 366,0kcal		

Ebéd

Édes paradicsomleves [1,9]
Betűtészta [1,3]
Rusztikus morzsában rántott halfilé sütőben
sütve [1,3,4, (5,6,7,8,11,12)]
Kukoricás rizzsel
Majonézzal [3,10, (7)]

Fehé.: 23,8g	Zsír: 54,2g	T.Zs.: 6,7g
Szén.: 122,1g	Cukor: 30,0g	Só: 2,0g
Ener.: 1077,0kcal		

Uzsonna

Poharas puding [7]
Kifli [1, (7)]

Fehé.: 3,8g	Zsír: 0,3g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 22,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 109,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás szívószálas tej
Fatörzs kifli [1,3,7]

Fehé.: 7,0g	Zsír: 6,3g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 45,1g	Cukor: 11,1g	Só: 0,6g
Ener.: 266,0kcal		

Ebéd

Zöldségerőleves [9]
Lúdgégetészt [1,3]
Fejtettbab főzelékkel [1,7]
Meatballs [1,3]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 36,0g	Zsír: 35,2g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 89,8g	Cukor: 0,1g	Só: 2,4g
Ener.: 829,9kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 10,5g	Zsír: 12,4g	T.Zs.: 8,9g
Szén.: 30,9g	Cukor: 0,0g	Só: 2,0g
Ener.: 278,1kcal		

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