Heti étlap - 2026.11.02 - 11.06

Sopron Iskolás 7-14 év

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 6,3g Zsír: 6,9g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 26,3g Cukor: 0,3g Só: 0,3g
Ener.: 205,0kcal

Ebéd

Joghurtos görög gyümölcsleves [1,7]
Sertéspörkölt [1]
Tarhonyával [1,3]
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 25,0g Zsír: 28,0g T.Zs.: 7,4g
Szén.: 98,1g Cukor: 24,9g Só: 1,6g
Ener.: 740,2kcal

Uzsonna

Szendvics sonkás
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1,(3,6,7,8,11,12)]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 8,4g Zsír: 4,8g T.Zs.: 1,8g
Szén.: 13,8g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 134,4kcal

KEDD

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Hot-dog [1,7]
Ketchuppal
Cornexi ZabRudi "Halloween" [1,6,7,(5,8,11)]

Fehé.: 14,2g Zsír: 16,9g T.Zs.: 4,7g
Szén.: 70,2g Cukor: 4,8g Só: 1,1g
Ener.: 490,4kcal

Ebéd

Falusi burgonyagombócleves [1,9,12]
Panírozott dínó
Zöldborsófőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű rozskenyérrel [1,(3,6,7,8,11,12)]

Fehé.: 14,1g Zsír: 21,0g T.Zs.: 2,8g
Szén.: 65,9g Cukor: 20,4g Só: 1,3g
Ener.: 515,1kcal

Uzsonna

Helyben sült ribizlis párna [1,7]

Fehé.: 4,2g Zsír: 10,7g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 37,8g Cukor: 13,8g Só: 0,4g
Ener.: 267,0kcal

SZERDA

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

Kerti zöldségleves [9]
Tejszínes mustáros csirkeragu [1,7,10,(12)]
Párolt rizzsel
Alma

Fehé.: 24,0g Zsír: 17,6g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 79,5g Cukor: 0,0g Só: 1,5g
Ener.: 577,9kcal

Uzsonna

Magyaros vajkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 6,6g Zsír: 12,8g T.Zs.: 5,9g
Szén.: 29,5g Cukor: 0,2g Só: 0,1g
Ener.: 260,2kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Padlizsánkrém [3,7,10,(1,12)]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paradicsommal

Fehé.: 1,7g Zsír: 13,7g T.Zs.: 5,5g
Szén.: 28,1g Cukor: 0,6g Só: 0,5g
Ener.: 241,6kcal

Ebéd

Jókai bableves [1,7,9]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Csokis gombóc [1,3,7]
Porcukorral

Fehé.: 25,0g Zsír: 12,9g T.Zs.: 3,8g
Szén.: 127,9g Cukor: 18,0g Só: 5,4g
Ener.: 745,7kcal

Uzsonna

Zöldfűszeres kockasajttal [7]
Korpás kifli [1,(7)]
Narancs

Fehé.: 12,3g Zsír: 5,3g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 35,2g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 242,2kcal

PÉNTEK

Tízórai

Poharas tej [7]
Szilva extradzsem [(12)]
Margarinnal [(7)]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 13,1g Zsír: 5,6g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 58,2g Cukor: 10,8g Só: 0,3g
Ener.: 337,6kcal

Ebéd

Almás zellerkrémleves [1,7,9]
Pirított napraforgómaggal
Sajttal csőben sült csirkemell [1,7]
Párolt bulgurral [1]
Házi káposztasalátával

Fehé.: 34,4g Zsír: 25,6g T.Zs.: 5,1g
Szén.: 91,0g Cukor: 9,2g Só: 2,1g
Ener.: 713,2kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1,(3,6,7,8,11,12)]
Margarinnal [(7)]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5,7g Zsír: 7,8g T.Zs.: 3,0g
Szén.: 13,8g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 150,3kcal

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 - szezám
12 - kéndioxid - szulfid
13 - csillagfürt
14 - puhatestűek
15 - mesterséges édesítőszer
16 - édesgyökér

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