Heti étlap - 2026.11.09 - 11.13

Sopron Iskolás 7-14 év

HÉTFŐ

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Zala felvágottas
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1,(3,6,7,8,11,12)]
Margarinnal [(7)]
Kígyóuborkával

Fehé.: 6,7g Zsír: 7,0g T.Zs.: 2,9g
Szén.: 39,1g Cukor: 0,1g Só: 0,7g
Ener.: 247,2kcal

Ebéd

Magyaros lencseleves [1,7,10,(12)]
Rántott halrudacska [1,3,4,(7)]
Kuszkusszal [1]
Majonézzel [3,10,(7)]

Fehé.: 41,8g Zsír: 49,9g T.Zs.: 7,5g
Szén.: 84,2g Cukor: 19,2g Só: 3,6g
Ener.: 957,0kcal

Uzsonna

Margarinnal [(7)]
Sokmagvas kenyér [1,(5,8,11)]
Trapista sajt szelettel [7]

Fehé.: 17,0g Zsír: 13,9g T.Zs.: 6,3g
Szén.: 33,3g Cukor: 0,5g Só: 0,8g
Ener.: 326,6kcal

KEDD

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Csicseriborsókrémes [7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 7,4g Zsír: 9,0g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 56,7g Cukor: 0,0g Só: 0,3g
Ener.: 329,3kcal

Ebéd

Aranyló húsleves [9,(1)]
Lúdgégetészta [1,3]
Zöldborsós sertésragu füstölt fűszerpaprikával [(1,3,6,7,9,10)]
Petrezselymes rizzsel

Fehé.: 21,1g Zsír: 33,0g T.Zs.: 7,2g
Szén.: 73,7g Cukor: 0,1g Só: 1,3g
Ener.: 679,3kcal

Uzsonna

Helyben sült barackos pudingos párna

Fehé.: 5,3g Zsír: 13,8g T.Zs.: 6,2g
Szén.: 49,5g Cukor: 16,6g Só: 0,6g
Ener.: 347,9kcal

SZERDA

Tízórai

Poharas tej [7]
Mézes
Zsemle [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 11,6g Zsír: 5,4g T.Zs.: 2,7g
Szén.: 55,3g Cukor: 16,2g Só: 0,4g
Ener.: 316,4kcal

Ebéd

Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)]
Házias húsgombóc [3]
Paradicsommártással [1,9]
Vajas burgonyával [(7)]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Körte

Fehé.: 17,2g Zsír: 32,5g T.Zs.: 6,7g
Szén.: 87,5g Cukor: 9,0g Só: 1,7g
Ener.: 721,1kcal

Uzsonna

Petrezselymes sajtkrémes [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Kápia paprikával

Fehé.: 1,4g Zsír: 7,4g T.Zs.: 4,4g
Szén.: 1,3g Cukor: 0,0g Só: 0,2g
Ener.: 77,8kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Majonézes tojáskrémes [3,7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1,(3,6,7,8,11,12)]
Kígyóuborkával

Fehé.: 6,4g Zsír: 14,7g T.Zs.: 5,0g
Szén.: 39,4g Cukor: 0,2g Só: 0,9g
Ener.: 326,4kcal

Ebéd

Kukoricakrémleves [1,7,9,(3,6,10)]
Popcorn [(7)]
Toscan paradicsomos csirkeragu
Penne tésztával [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 23,3g Zsír: 25,7g T.Zs.: 8,3g
Szén.: 85,3g Cukor: 9,9g Só: 3,9g
Ener.: 671,4kcal

Uzsonna

Sokmagvas pogácsa [1,3,7,11,(5,8)]
Alma

Fehé.: 6,9g Zsír: 2,1g T.Zs.: 0,0g
Szén.: 45,5g Cukor: 0,0g Só: 0,0g
Ener.: 231,7kcal

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás szívószálas tej
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

Ebéd

Csurgatott Tojásleves # [1,3]
Grillezett csirkecomb [(10)]
Burgonyapürével [7]
Vitaminsalátával

Fehé.: 48,4g Zsír: 24,2g T.Zs.: 5,5g
Szén.: 61,6g Cukor: 5,4g Só: 3,7g
Ener.: 663,5kcal

Uzsonna

Tavaszi felvágottas
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 9,0g Zsír: 7,2g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 29,7g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 220,2kcal

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