Heti étlap - 2026.11.16 - 11.20

Sopron Iskolás 7-14 év

HÉTFŐ

Tízórai

Poharas tej [7]
Kalács [1,3,7]

Fehé.: 13,9g Zsír: 9,3g T.Zs.: 4,2g
Szén.: 49,5g Cukor: 4,6g Só: 0,9g
Ener.: 339,0kcal

Ebéd

Kímélő zöldségleves [9]
Lassan párolt csirkemell csíkok csopaki módra [1,7]
Párolt rizzsel

Fehé.: 27,4g Zsír: 17,6g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 72,7g Cukor: 0,0g Só: 1,2g
Ener.: 562,5kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 8,2g Zsír: 6,6g T.Zs.: 2,3g
Szén.: 29,1g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 208,7kcal

KEDD

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Körözöttes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 10,7g Zsír: 3,1g T.Zs.: 1,3g
Szén.: 55,8g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 293,7kcal

Ebéd

Sült karfiolkrémleves [1,7]
Pirított tökmaggal
Tejszínes spenótfőzelékkel [1,7]
Főtt tojás [3]
1/2 adag Főtt burgonyával
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Alma

Fehé.: 32,6g Zsír: 35,3g T.Zs.: 7,8g
Szén.: 78,8g Cukor: 0,3g Só: 2,2g
Ener.: 797,9kcal

Uzsonna

Helyben sült vaníliás táska [1,7,(3,6,12)]

Fehé.: 11,7g Zsír: 26,5g T.Zs.: 10,1g
Szén.: 19,7g Cukor: 0,0g Só: 1,4g
Ener.: 365,3kcal

SZERDA

Tízórai

Szívószálas kakaó
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

Magyaros karalábéleves [1]
Fokhagymás sertéstokány [1,7]
Párolt bulgurral [1]
Vitaminsalátával

Fehé.: 25,0g Zsír: 29,6g T.Zs.: 7,4g
Szén.: 88,0g Cukor: 5,0g Só: 2,3g
Ener.: 703,7kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóuborkával

Fehé.: 3,9g Zsír: 7,5g T.Zs.: 3,2g
Szén.: 0,6g Cukor: 0,1g Só: 0,8g
Ener.: 84,8kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 8,1g Zsír: 7,2g T.Zs.: 0,9g
Szén.: 39,8g Cukor: 0,0g Só: 0,1g
Ener.: 271,2kcal

Ebéd

Frankfurti leves [1,7,(3,6,9,12)]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Tejfölös [7]
Túrós [7]
tészta [1,3]

Fehé.: 28,4g Zsír: 22,1g T.Zs.: 9,3g
Szén.: 78,7g Cukor: 0,1g Só: 1,3g
Ener.: 630,3kcal

Uzsonna

Helyben sült sokmagvas pogácsa [1,3,7,11,(5,8)]
Narancs

Fehé.: 6,9g Zsír: 1,7g T.Zs.: 0,0g
Szén.: 43,5g Cukor: 0,0g Só: 0,0g
Ener.: 220,9kcal

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 6,0g Zsír: 2,9g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 27,5g Cukor: 0,2g Só: 0,7g
Ener.: 156,8kcal

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Gőzölt sertéskaraj [(1,10)]
Vegyes gyüm mártás [1,7]
Kuszkusszal [1]

Fehé.: 21,2g Zsír: 13,9g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 72,3g Cukor: 15,1g Só: 1,7g
Ener.: 503,7kcal

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

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