Heti étlap - 2026.11.23 - 11.27

Sopron Iskolás 7-14 év

HÉTFŐ

Tízórai

Poharas tej [7]
Snidlinges sajtkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Paradicsommal

Fehé.: 14,3g Zsír: 15,3g T.Zs.: 8,6g
Szén.: 40,5g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 359,1kcal

Ebéd

Bakonyi csirkeraguleves [1,7]
Morzsás Nudli [1]
Eperlekvárral [15,(12)]
Porcukorral

Fehé.: 23,7g Zsír: 9,4g T.Zs.: 1,9g
Szén.: 117,5g Cukor: 18,0g Só: 1,9g
Ener.: 660,8kcal

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
Tojásos babkrémes [3,7,10,(12)]
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1,(3,6,7,8,11,12)]
Lilahagymával

Fehé.: 6,3g Zsír: 6,2g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 41,5g Cukor: 0,1g Só: 0,9g
Ener.: 258,0kcal

Ebéd

Snidlinges burgonyakrémleves [1,7]
Pirított napraforgómaggal
Lecsós sertésragu [1]
Párolt rizzsel

Fehé.: 25,5g Zsír: 55,3g T.Zs.: 12,0g
Szén.: 86,4g Cukor: 0,1g Só: 2,5g
Ener.: 950,2kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtkrémes rúd [1,7]
Körte

Fehé.: 8,6g Zsír: 2,8g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 51,3g Cukor: 0,0g Só: 1,7g
Ener.: 243,5kcal

SZERDA

Tízórai

Vaníliás szívószálas tej
Burgonyás pogácsa [1,(3,7)]

Fehé.: 2,5g Zsír: 13,1g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 13,5g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 182,5kcal

Ebéd

Zöldséges-Tejfölös karfiolleves [1,7]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 29,4g Zsír: 27,4g T.Zs.: 10,0g
Szén.: 63,6g Cukor: 2,6g Só: 1,9g
Ener.: 626,5kcal

Uzsonna

Pulykamell sonkás
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 5,5g Zsír: 2,9g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 2,2g Cukor: 0,0g Só: 0,7g
Ener.: 56,3kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Sült zöldségkrémes [7]
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Póréhagymakarikával

Fehé.: 7,4g Zsír: 8,9g T.Zs.: 3,9g
Szén.: 56,5g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener.: 335,0kcal

Ebéd

Kertészleves [9]
Sült virsli "nagyi módra"
Krémes sárgaborsófőzelékkel [1]
Teljes kiőrlésű rozskenyérrel [1,(3,6,7,8,11,12)]
Alma

Fehé.: 24,4g Zsír: 23,9g T.Zs.: 6,0g
Szén.: 60,1g Cukor: 0,3g Só: 1,1g
Ener.: 559,8kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 6,3g Zsír: 1,5g T.Zs.: 0,0g
Szén.: 35,0g Cukor: 0,0g Só: 1,0g
Ener.: 179,5kcal

PÉNTEK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Margarinnal [(7)]
Teljes kiőrlésű rozskenyér [1,(3,6,7,8,11,12)]
Trapista sajt szelettel [7]
Paprikával

Fehé.: 10,9g Zsír: 10,7g T.Zs.: 6,3g
Szén.: 39,6g Cukor: 0,5g Só: 0,8g
Ener.: 300,0kcal

Ebéd

Almás meggyleves [1,7]
Sütőben sült, pankó morzsában panírozott halfilé [1,3,4,(5,6,7,8,11,12)]
Kukoricás rizzsel
Házi káposztasalátával

Fehé.: 22,2g Zsír: 22,2g T.Zs.: 3,4g
Szén.: 108,3g Cukor: 18,1g Só: 1,6g
Ener.: 719,9kcal

Uzsonna

Nádudvari kakaós puding [7,(1)]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 8,3g Zsír: 4,0g T.Zs.: 2,8g
Szén.: 42,3g Cukor: 18,0g Só: 0,7g
Ener.: 238,8kcal

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