Heti étlap - 2026.11.30 - 12.04

Sopron Iskolás 7-14 év

HÉTFŐ

Tízórai

Poharas tej [7]
Magyaros vajkrémes [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]
Paprikával

Fehé.: 7,9g Zsír: 15,1g T.Zs.: 7,4g
Szén.: 12,1g Cukor: 0,0g Só: 0,3g
Ener.: 216,9kcal

Ebéd

Tojással gazdagított leves [1,3]
Póréhagymás-tejszínes sertésragu [1,7]
Párolt bulgurral [1]

Fehé.: 24,6g Zsír: 34,5g T.Zs.: 8,4g
Szén.: 75,1g Cukor: 0,0g Só: 1,1g
Ener.: 692,8kcal

Uzsonna

Diákcsemegés
Kifli [1,(7)]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 6,0g Zsír: 6,1g T.Zs.: 2,4g
Szén.: 22,9g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener.: 170,1kcal

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 9,0g Zsír: 4,3g T.Zs.: 1,1g
Szén.: 38,3g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 229,5kcal

Ebéd

Brokkolikrémleves [1,7,(3,6,12)]
Pirított kenyérkockával [1]
Ropogós csirkemell falatok [(1,3,7)]
Rizi-bizivel
Ketchuppal
Körte

Fehé.: 32,9g Zsír: 28,5g T.Zs.: 3,0g
Szén.: 101,0g Cukor: 7,4g Só: 4,5g
Ener.: 801,0kcal

Uzsonna

Zsemle [1]
Kenőmájassal
Kígyóuborkával

Fehé.: 8,3g Zsír: 8,5g T.Zs.: 3,7g
Szén.: 36,5g Cukor: 0,3g Só: 0,6g
Ener.: 228,3kcal

SZERDA

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Tonhalkrémes [3,4,7,10]
Sokmagvas kenyér [1,(5,8,11)]
Paradicsommal

Fehé.: 10,5g Zsír: 17,1g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 60,5g Cukor: 0,6g Só: 0,0g
Ener.: 437,7kcal

Ebéd

Palóc gulyásleves [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Vaníliás tejberizs [1,7]
Kakaó szórattal

Fehé.: 21,1g Zsír: 13,7g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 108,4g Cukor: 34,2g Só: 1,1g
Ener.: 645,3kcal

Uzsonna

Helyben sült sajtos pogácsa [1,3,7]
Alma

Fehé.: 3,1g Zsír: 13,7g T.Zs.: 3,6g
Szén.: 24,0g Cukor: 0,0g Só: 0,8g
Ener.: 234,7kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Gyümölcslé 0,2l-es különféle
Eatrend Tepertőkrémes [3,7,10,(1,12)]
Zsemle [1]

Fehé.: 8,7g Zsír: 11,6g T.Zs.: 4,9g
Szén.: 54,6g Cukor: 0,1g Só: 0,7g
Ener.: 319,9kcal

Ebéd

Aranysárga kukoricagaluskaleves [1,3,9]
Házias paradicsomos káposzta főzelék [1]
Sertéspörkölt
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 18,9g Zsír: 25,1g T.Zs.: 6,4g
Szén.: 57,5g Cukor: 12,0g Só: 1,5g
Ener.: 534,4kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 5,2g Zsír: 6,7g T.Zs.: 2,6g
Szén.: 14,4g Cukor: 0,0g Só: 0,6g
Ener.: 141,4kcal

PÉNTEK

Tízórai

Vaníliás szívószálas tej
Kalács [1,3,7]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 7,1g Zsír: 8,3g T.Zs.: 3,5g
Szén.: 38,9g Cukor: 4,6g Só: 0,7g
Ener.: 259,2kcal

Ebéd

Zsenge Zöldborsóleves [1,9]
Roston sült csirkemell [(10)]
Füstölt Sajtmártással [1,7,(3,6,9,10)]
Petrezselymes kuszkusszal [1]
Vitaminsalátával
Mikulás csoki [6,7,(5)]

Fehé.: 38,7g Zsír: 30,9g T.Zs.: 9,2g
Szén.: 100,5g Cukor: 5,8g Só: 3,7g
Ener.: 839,2kcal

Uzsonna

Sonkás kockasajttal [7]
Teljes kiőrlésű zsemle [1]

Fehé.: 18,8g Zsír: 28,6g T.Zs.: 17,6g
Szén.: 9,8g Cukor: 9,8g Só: 3,0g
Ener.: 393,3kcal

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