SOPRONI SZAKKÉPZÉSI CENTRUM
KÖZPONTI KONYHA ÉS ÉTTEREM

9400 Sopron, Ferenczy János utca 60.
ebed@soproniszc.hu 30·2137051

A MENÜ 2026. november

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
2026.11.02.	2026.11.03.	2026.11.04.	2026.11.05.	2026.11.06.
Májgaluska leves {1!, 3!, 9!} Finom főzelék {1!, 7!} Virsli Teljeskiőrlésű kenyér {1!}	Gyümölcsleves {7!} Rakott krumpli {3!, 7!} Csemegeuborka	Palócleves {1!, 7!} Túrós metélt {1!, 3!, 7!}	Paradicsomleves {1!, 3!, 9!} Töltött csirkecomb {1!, 3!} Rizi-bizi	Legényfogó leves {1!, 3!, 7!} Ízes bukta {1!}
Energia: 833.0626 kcal / 3487.8600 kJ	Energia:718.2396 kcal / 3007.1260 kJ	Energia:817.9580 kcal / 3424.6270 kJ	Energia: 899.2920 kcal/ 3765.1530 kJ	Energia: 803.7241 kcal/ 3365.0330 kJ
Fehérje: 34.8385 g; Zsír: 47.5670 g; T.Zsírsav: 25.1480 g	Fehérje: 30.2930 g; Zsír: 37.9810 g; T.Zsírsav: 2.9590 g	Fehérje: 32.3500 g; Zsír: 43.3670 g; T.Zsírsav: 26.0670 g	Fehérje: 45.3620 g; Zsír: 23.5200 g; T.Zsírsav: 13.8010 g	Fehérje: 39.7130 g; Zsír: 39.9680 g; T.Zsírsav: 27.1930 g
Szénhidrát: 63.4050 g; Cukor: 2.6330 g; Só: 1.1350 g	Szénhidrát: 57.9270 g; Cukor: 7.4400 g; Só: 2.9180 g	Szénhidrát: 72.3010 g; Cukor: 10.2960 g; Só: 0.5350 g	Szénhidrát: 123.4150 g; Cukor: 23.4450 g; Só: 1.4140 g	Szénhidrát: 68.7310 g; Cukor: 3.7340 g; Só: 1.3940 g

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
2026.11.09.	2026.11.10.	2026.11.11.	2026.11.12.	2026.11.13.
Sertésbecsinált leves {1!, 3!, 7!, 9!} Sonkás-túrós penne csőben sütve {1!, 3!, 7!}	Zöldborsós raguleves {1!, 3!} Sóskafőzelék {1!, 7!} Főtt burgonya Tojás {3!}	Daragaluska leves {1!, 3!, 9!} Tavaszváró ragu {3!} Párolt rizs Almás lepény {1!, 3!, 7!, 8!}	Rántott leves {1!} Párizsi szelet {1!, 3!, 7!} Burgonyapüré {7!}	Nyírségi gombócleves {1!, 3!, 7!} Vargabéles {1!, 3!, 7!}
Energia: 784.1890 kcal/ 3283.2390 kJ	Energia 733.9493 kcal/ 3072.8950 kJ	Energia: 891.0100 kcal/ 3730.4820 kJ	Energia: 891.8140 kcal/ 3733.8510 kJ	Energia: 887.0440 kcal/ 3713.8680 kJ
Fehérje: 57.0080 g; Zsír: 28.7900 g; T.Zsírsav: 17.2890 g	Fehérje: 35.5300 g; Zsír: 32.9080 g; T.Zsírsav: 19.6930 g	Fehérje: 35.1490 g; Zsír: 24.0310 g; T.Zsírsav: 19.2400 g	Fehérje: 36.8320 g; Zsír: 46.7660 g; T.Zsírsav: 33.0660 g	Fehérje: 35.9000 g; Zsír: 34.7350 g; T.Zsírsav: 16.4450 g
Szénhidrát: 71.9760 g; Cukor: 5.9130 g; Só: 2.1040 g	Szénhidrát: 71.4240 g; Cukor: 13.3730 g; Só: 2.0700 g	Szénhidrát: 129.8340 g; Cukor: 37.5820 g; Só: 2.3980 g	Szénhidrát: 78.3570 g; Cukor: 0.0990 g; Só: 2.6870 g	Szénhidrát: 98.4870 g; Cukor: 24.4230 g; Só: 0.7540 g

SOPRONI SZAKKÉPZÉSI CENTRUM
KÖZPONTI KONYHA ÉS ÉTTEREM

9400 Sopron, Ferenczy János utca 60.
ebed@soproniszc.hu 30·2137051

A MENÜ 2026. november

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
2026.11.16.	2026.11.17.	2026.11.18.	2026.11.19.	2026.11.20.
Karfiolleves (magyaros) {1!, 3!} Gombás sertéstokány {1!, 7!} Rizs Narancs	Bableves (tejfölös) {1!, 3!, 7!} Rakott kelkáposzta {7!} Kakaós kevert sütemény {1!, 3!, 7!}	Tavaszi zöldségleves {1!, 3!, 9!} Zöldbabfőzelék {1!, 7!} Sült virsli Félbarna kenyér {1!}	Húsleves {1!, 3!, 9!} Roston borda {1!, 3!, 7!} Petrezselymes burgonya	Tojásleves {1!, 3!} Tavaszi rizseshús Csalamádé Piskótatekercs {1!, 3!}
Energia: 780.7864 kcal/ 3269.0020 kJ	Energia: 896.4560 kcal/ 3753.2820 kJ	Energia: 758.2428 kcal/ 3174.6120 kJ	Energia: 819.8250 kcal/ 3432.4500kJ	Energia: 817.4214 kcal/ 3422.3740 kJ
Fehérje: 35.9280 g; Zsír: 23.8120 g; T.Zsírsav: 12.0370 g	Fehérje: 31.0530 g; Zsír: 38.7610 g; T.Zsírsav: 27.6650 g	Fehérje: 32.8610 g; Zsír: 33.4630 g; T.Zsírsav: 13.6270 g	Fehérje: 50.3920 g; Zsír: 23.1180 g; T.Zsírsav: 7.3330 g	Fehérje: 39.9050 g; Zsír: 26.1560 g; T.Zsírsav: 14.6680 g
Szénhidrát: 105.2600 g; Cukor: 13.7590 g; Só: 1.6140 g	Szénhidrát: 105.1150 g; Cukor: 35.8430 g; Só: 0.5050 g	Szénhidrát: 78.5650 g; Cukor: 3.8980 g; Só: 1.0190 g	Szénhidrát: 99.3680 g; Cukor: 4.9730 g; Só: 1.4620 g	Szénhidrát: 103.0970 g; Cukor: 15.4010 g; Só: 1.3330 g

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
2026.11.23.	2026.11.24.	2026.11.25.	2026.11.26.	2026.11.27.
Zöldbableves (tejfölös) {1!, 3!, 7!} Tarhonyás hús Csemege uborka	Csontleves {1!, 3!, 9!} Sárgaborsó főzelék {1!, 7!, 10!} Sült virsli	Csirkebecsinált leves {1!, 3!, 7!, 9!} Mákos tészta {1!, 3!, 8!, 12!}	Zöldség krémleves {1!, 7!, 9!} Rakott brokkoli kölessel {7!}	Májgaluska leves {1!, 3!, 9!} Roston hal {1!, 4!} Petrezselymes burgonya
Energia: 765.6866 kcal/ 3205.7770 kJ	Energia: 707.8600 kcal/ 2963.6590 kJ	Energia: 845.4080 kcal/ 3539.5570 kJ	Energia: 806.2870 kcal/ 3375.7600 kJ	Energia: 738.4399 kcal/ 3091.7030 kJ
Fehérje: 37.7530 g; Zsír: 30.0400 g; T.Zsírsav: 13.7390 g	Fehérje: 35.0350 g; Zsír: 38.1480 g; T.Zsírsav: 17.4900 g	Fehérje: 29.8640 g; Zsír: 23.6560 g; T.Zsírsav: 14.0320 g	Fehérje: 30.1030 g; Zsír: 46.0590 g; T.Zsírsav: 31.5960 g	Fehérje: 62.1100 g; Zsír: 17.3270 g; T.Zsírsav: 14.1400 g
Szénhidrát: 85.0710 g; Cukor: 3.3090 g; Só: 2.7940 g	Szénhidrát: 52.8700 g; Cukor: 4.0590 g; Só: 1.0260 g	Szénhidrát: 111.1000 g; Cukor: 25.3750 g; Só: 0.3720 g	Szénhidrát: 66.9920 g; Cukor: 8.1750 g; Só: 1.7510 g	Szénhidrát: 82.0850 g; Cukor: 2.5400 g; Só: 0.9980 g

SOPRONI SZAKKÉPZÉSI CENTRUM
KÖZPONTI KONYHA ÉS ÉTTEREM

9400 Sopron, Ferenczy János utca 60.
ebed@soproniszc.hu 30·2137051

A MENÜ 2026. november

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
2026.11.30.				
Kertészleves {12!} Majorannás burgonyafőzelék {1!, 7!} Egyben sült vagdalt {1!, 3!} Almás rácsos {1!, 3!}				
Energia: 713.0712 kcal/ 2985.4860 kJ Fehérje: 26.1490 g; Zsír: 35.9960 g; T.Zsírsav: 6.5940 g Szénhidrát: 70.1260 g; Cukor: 3.3100 g; Só: 1.6660 g				

9400 Sopron, Ferenczy János utca 60.
ebed@soproniszc.hu 30·2137051

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

A menüváltoztatás jogát fenntartjuk!

Nemzetközi kód	*Allergén*	*Nemzetközi kód*	*Allergén*
1	Glutén	9	Zeller
2	Rák	10	Mustár
3	Tojás	11	Szezám
4	Hal	12	Kéndioxid, szulfit
5	Földimogyoró	13	Csillagfürt
6	Szója	14	Puhatestűek
7	Tejtermék, laktóz	15	Mesterséges édesítőszer
8	Diófélék	16	Édesgyökér
			(8) Az adott allergén előfordulhat.