



# Orosz étlap – 11-14 éves korosztály



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>TÍZÓRAI</b>	<b>Tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</b>	<b>Tej Margarin Briós</b>	<b>Tej Erdei gyümölcs lekvár Margarin Zsúrkenyér</b>	<b>Tej Szárnyas májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek</b>	<b>Tej Sárgaborsó krém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</b>
	energia: 405 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,1 g	energia: 360 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 5 g	energia: 403 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,6 g	energia: 307 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g	energia: 337 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g
	szénhidrát: 50 g cukor: 0 g só: 1,7 g	szénhidrát: 48 g cukor: 8 g só: 1 g	szénhidrát: 62 g cukor: 10 g só: 1,5 g	szénhidrát: 42 g cukor: 0 g só: 1,2 g	szénhidrát: 44 g cukor: 3 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tojás, tej	Allergének: glutén, tej, kén-dioxid	Allergének: glutén, szója, tej	Allergének: glutén; tej
<b>EBÉD</b>	<b>Osurechnyy leves (Joghurtos uborkaleves) Orloff sertéskaraj Burgonyapüré</b>	<b>Sup iz Rybnogo leves (Halgombóc leves) Túrós plemenyi Alma</b>	<b>Raszolnyik leves Ambrolauri csirkeragu Pirított magvas rizs Narancs</b>	<b>Tresnuvhiye bobys leves (fejtettbab leves) Csukcs kotlett Árpagyöngy Párolt sárgarépa</b>	<b>Borscs leves Gorchichnaya ryba (Sajtkrémes halszelet) Póréhagymás burgonya</b>
	energia: 617 Kcal fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,6 g	energia: 620 Kcal fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,2 g	energia: 688 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 23 g / 2,9 g	energia: 683 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 21 g / 5 g	energia: 736 Kcal fehérje: 50 g zsír / telített zs.: 29 g / 11 g
	szénhidrát: 58 g cukor: 0 g só: 1,8 g	szénhidrát: 71 g cukor: 0 g só: 1,3 g	szénhidrát: 87 g cukor: 0 g só: 1,4 g	szénhidrát: 89 g cukor: 16 g só: 1,9 g	szénhidrát: 66 g cukor: 0 g só: 2,6 g
	Allergének: glutén, tojás, tej, mustár	Allergének: glutén, tojás, hal, tej	Allergének: glutén; földimogyoró, szeszámag	Allergének: glutén, földimogyoró, szója, tej, mustár, dió, szeszámag	Allergének: glutén, hal, tej, mustár
<b>UZSONNA</b>	<b>Tojás Margarin Félbarna kényér Madársaláta</b>	<b>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</b>	<b>Vinegrette saláta Teljes kiőrlésű kifli</b>	<b>Tej Húsos pirog</b>	<b>Édes túrókrém (paszha) Kifli</b>
	energia: 357 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,7 g	energia: 354 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,2 g	energia: 225 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,3 g	energia: 546 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 25 g / 8,4 g	energia: 343 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g
	szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 1,9 g	szénhidrát: 34 g cukor: 0 g só: 1,9 g	szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 1,4 g	szénhidrát: 56 g cukor: 0 g só: 1,1 g	szénhidrát: 52 g cukor: 0 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén, tojás	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, mustár, kén-dioxid	Allergének: glutén; tojás, tej	Allergének: glutén, tej, dió



# Orosz étlap – 11-14 éves korosztály



	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
TÍZÓRAI	<b>Vaníliás tej Fonott kalács</b>			<b>Tej Lilahagymás tojáskrém Magvas zsemle Kígyóuborka</b>			<b>Tea Hajdinakása</b>			<b>Tea Tonhalkrém Zsemle</b>			<b>Tej Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</b>		
	energia: 430 Kcal	fehérje: 17 g	zsír / telített zs.: 11 g / 5,1 g	energia: 396 Kcal	fehérje: 21 g	zsír / telített zs.: 16 g / 4,5 g	energia: 410 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g	energia: 330 Kcal	fehérje: 15 g	zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g	energia: 421 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g
	szénhidrát: 65 g	cukor: 11 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 41 g	cukor: 0 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 82 g	cukor: 24 g	só: 0,3 g	szénhidrát: 40 g	cukor: 7 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 53 g	cukor: 0 g	só: 2,5 g
	Allergének: glutén; tojás, tej			Allergének: glutén; tojás, földimogyoró, tej, dió, mustár, szezámag			Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén; tojás, hal, tej, mustár			Allergének: glutén; tej		
EBÉD	<b>Scsi leves (Káposztás leves) Plov (orosz zöldséges rizshús)</b>			<b>Szoljanka leves Blini gyümölcsöntettel</b>			<b>Shchavel leves (Sóskaleves) Orosz húsgombócok mustármártással Párolt rizs Körte</b>			<b>Ruszt gombaleves Kijevi csirke Petrezselymes burgonya Párolt vegyes zöldség</b>			<b>Zelenyy sup iz fasoli leves (zöldbableves) Stroganoff csirke Bulgur</b>		
	energia: 582 Kcal	fehérje: 22 g	zsír / telített zs.: 26 g / 7,6 g	energia: 628 Kcal	fehérje: 24 g	zsír / telített zs.: 29 g / 8,9 g	energia: 709 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 28 g / 8,2 g	energia: 751 Kcal	fehérje: 46 g	zsír / telített zs.: 21 g / 7,4 g	energia: 625 Kcal	fehérje: 32 g	zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g
	szénhidrát: 65 g	cukor: 0 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 67 g	cukor: 15 g	só: 2,4 g	szénhidrát: 86 g	cukor: 0 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 91 g	cukor: 0 g	só: 3,2 g	szénhidrát: 69 g	cukor: 0 g	só: 1,6 g
	Allergének: mustár, kén-dioxid			Allergének: glutén; tojás, szója, tej			Allergének: glutén; tojás; tej; mustár			Allergének: glutén, tojás, tej			Allergének: glutén, tej, zeller, mustár		
UZSONNA	<b>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</b>			<b>Orosz hússaláta Teljes kiőrlésű kifli</b>			<b>Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli Paradicsom</b>			<b>Körözött Teljes kiőrlésű magvas kenyér Lilahagyma</b>			<b>Joghurt Müzli</b>		
	energia: 299 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g	energia: 297 Kcal	fehérje: 18 g	zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g	energia: 237 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g	energia: 234 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g	energia: 257 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 8 g / 1 g
	szénhidrát: 35 g	cukor: 0 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 38 g	cukor: 2 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 0 g	só: 1 g	szénhidrát: 38 g	cukor: 0 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 42 g	cukor: 12 g	só: 0,3 g
	Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén; tojás, tej, mustár			Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, földimogyoró, tej, dió		