



Orosz étlap – 15-18 éves korosztály



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Tej Margarin Briós	Tej Erdei gyümölcs lekvár Margarin Zsúrkenyér	Tej Szárnyas májkrém Teljes kiőrlésű ke-nyér Jégcsap retek	Tej Sárgaborsó krém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
	energia: 444 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,5 g	energia: 572 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 18 g / 7,3 g	energia: 454 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,7 g	energia: 352 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,3 g	energia: 435 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g
	szénhidrát: 55 g cukor: 0 g só: 1,8 g	szénhidrát: 82 g cukor: 16 g só: 1,5 g	szénhidrát: 73 g cukor: 15 g só: 1,7 g	szénhidrát: 47 g cukor: 0 g só: 1,4 g	szénhidrát: 65 g cukor: 3 g só: 1,8 g
	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tojás, tej	Allergének: glutén, tej, kén-dioxid	Allergének: glutén, szója, tej	Allergének: glutén; tej
EBÉD	Osurechnyy leves (Joghurtos uborkaleves) Orloff sertéskaraj Burgonyapüré	Sup iz Rybnogo leves (Halgombóc leves) Túrós plemenyi Alma	Raszolnyik leves Ambrolauri csirkeragu Pirított magvas rizs Narancs	Tresnuvhiye bobys leves (fejtettbab leves) Csukcs kotlett Árpagyöngy Párolt sárgarépa	Borscs leves Gorchichnaya ryba (Sajtkrémes halszelet) Póréhagymás burgonya
	energia: 714 Kcal fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 27 g / 9,6 g	energia: 649 Kcal fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,4 g	energia: 815 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 28 g / 3,5 g	energia: 760 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,6 g	energia: 814 Kcal fehérje: 55 g zsír / telített zs.: 32 g / 12 g
	szénhidrát: 69 g cukor: 0 g só: 2,2 g	szénhidrát: 74 g cukor: 0 g só: 1,4 g	szénhidrát: 102 g cukor: 0 g só: 1,7 g	szénhidrát: 97 g cukor: 17 g só: 2,2 g	szénhidrát: 75 g cukor: 0 g só: 2,9 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
UZSONNA	Tojás Margarin Félbarna kenyér Madár saláta	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Vinegrette saláta Teljes kiőrlésű kifli	Tej Húsos pirog	Édes túrókrém (paszha) Kifli
	energia: 385 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,7 g	energia: 390 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 8,5 g	energia: 376 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,4 g	energia: 546 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 25 g / 8,4 g	energia: 389 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g
	szénhidrát: 45 g cukor: 0 g só: 2,1 g	szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 2 g	szénhidrát: 71 g cukor: 0 g só: 2 g	szénhidrát: 56 g cukor: 0 g só: 1,1 g	szénhidrát: 59 g cukor: 0 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén, tojás,	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, mustár, kén-dioxid	Allergének: glutén; tojás, tej	Allergének: glutén,, tej, dió



Orosz étlap – 15-18 éves korosztály



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Vaníliás tej Fonott kalács	Tej Lilahagymás tojás-krém Magvas zsemle Kígyóuborka	Tea Hajdinakása	Tea Tonhalkrém Zsemle	Tej Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika
	energia: 470 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,6 g	energia: 459 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,8 g	energia: 414 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g	energia: 515 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,7 g	energia: 446 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g
	szénhidrát: 71 g cukor: 11 g só: 1,2 g	szénhidrát: 50 g cukor: 0 g só: 1,4 g	szénhidrát: 83 g cukor: 25 g só: 0,3 g	szénhidrát: 71 g cukor: 7 g só: 2,9 g	szénhidrát: 58 g cukor: 0 g só: 2,7 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	Scsi leves (Káposztás leves) Plov (orosz zöldséges rizshús)	Szoljanka leves Blini gyümölcsöntettel	Shchavel leves (Sóskaleves) Orosz húsgombócok mustármártással Párolt rizs Körte	Ruszt gombaleves Kijevi csirke Petrezselymes burgonya Párolt vegyes zöldség	Zelenyy sup iz fasoli leves (zöldbableves) Stroganoff csirke Bulgur
	energia: 649 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 27 g / 8,1 g	energia: 762 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,2 g	energia: 837 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 35 g / 9,9 g	energia: 833 Kcal fehérje: 49 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,6 g	energia: 684 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g
	szénhidrát: 76 g cukor: 0 g só: 1,4 g	szénhidrát: 84 g cukor: 17 g só: 2,8 g	szénhidrát: 99 g cukor: 0 g só: 1,9 g	szénhidrát: 106 g cukor: 0 g só: 3,4 g	szénhidrát: 79 g cukor: 0 g só: 1,7 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	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Orosz hússaláta Teljes kiőrlésű kifli	Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli Paradicsom	Körözött Teljes kiőrlésű magvas kenyér Lilahagyma	Joghurt Müzli
	energia: 338 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,1 g	energia: 348 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g	energia: 390 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g	energia: 262 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g	energia: 337 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g
	szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 2 g	szénhidrát: 48 g cukor: 2 g só: 1,7 g	szénhidrát: 63 g cukor: 0 g só: 1,6 g	szénhidrát: 44 g cukor: 0 g só: 0,9 g	szénhidrát: 55 g cukor: 16 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén; tojás, tej, mustár	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, földimogyoró, tej, dió