



# Orosz étlap – 7-10 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: 362 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g	energia: 360 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 5 g	energia: 366 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g	energia: 284 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,9 g	energia: 317 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g
	szénhidrát: 44 g cukor: 0 g só: 1,5 g	szénhidrát: 48 g cukor: 8 g só: 1 g	szénhidrát: 57 g cukor: 10 g só: 1,3 g	szénhidrát: 37 g cukor: 0 g só: 1,1 g	szénhidrát: 43 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 le-ves Gorchichnaya ryba (Sajtkrémes halszelet) Póréhagymás burgonya</b>
	energia: 555 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,8 g	energia: 506 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 15 g / 5 g	energia: 608 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,6 g	energia: 554 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 17 g / 4 g	energia: 656 Kcal fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 26 g / 10 g
	szénhidrát: 52 g cukor: 0 g só: 1,7 g	szénhidrát: 58 g cukor: 0 g só: 1,1 g	szénhidrát: 76 g cukor: 0 g só: 1,3 g	szénhidrát: 73 g cukor: 14 g só: 1,7 g	szénhidrát: 58 g cukor: 0 g só: 2,3 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 kenyér 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: 285 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g	energia: 338 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,2 g	energia: 207 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,3 g	energia: 476 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,1 g	energia: 343 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g
	szénhidrát: 33 g cukor: 0 g só: 1,6 g	szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,8 g	szénhidrát: 38 g cukor: 0 g só: 1,2 g	szénhidrát: 51 g cukor: 0 g só: 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 – 7-10 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: 390 Kcal	fehérje: 16 g	zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g	energia: 392 Kcal	fehérje: 20 g	zsír / telített zs.: 16 g / 4,4 g	energia: 351 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g	energia: 292 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,2 g	energia: 381 Kcal	fehérje: 25 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g
	szénhidrát: 58 g	cukor: 10 g	só: 1 g	szénhidrát: 41 g	cukor: 0 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 71 g	cukor: 21 g	só: 0,2 g	szénhidrát: 39 g	cukor: 7 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 47 g	cukor: 0 g	só: 2,2 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: 525 Kcal	fehérje: 20 g	zsír / telített zs.: 23 g / 6,9 g	energia: 491 Kcal	fehérje: 18 g	zsír / telített zs.: 24 g / 7,4 g	energia: 655 Kcal	fehérje: 25 g	zsír / telített zs.: 27 g / 8,1 g	energia: 683 Kcal	fehérje: 42 g	zsír / telített zs.: 19 g / 6,8 g	energia: 549 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 21 g / 5,1 g
	szénhidrát: 58 g	cukor: 0 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 49 g	cukor: 12 g	só: 2,1 g	szénhidrát: 75 g	cukor: 0 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 83 g	cukor: 0 g	só: 2,9 g	szénhidrát: 67 g	cukor: 0 g	só: 1,3 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: 254 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g	energia: 272 Kcal	fehérje: 16 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g	energia: 237 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g	energia: 199 Kcal	fehérje: 11 g	zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g	energia: 176 Kcal	fehérje: 3 g	zsír / telített zs.: 5 g / 0,8 g
	szénhidrát: 31 g	cukor: 0 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 37 g	cukor: 2 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 0 g	só: 1 g	szénhidrát: 33 g	cukor: 0 g	só: 0,7 g	szénhidrát: 28 g	cukor: 8 g	só: 0,2 g
	Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén; tojás, tej, mustár			Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, tej			Allergének: glutén, földimogyoró, tej, dió		