|  |  |
| --- | --- |
| **Quadro Byte Zrt.** | **1134 Budapest, Róbert Károly krt. 49-51.** |

| **Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10., 41. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl [7], Túrós táska [1,3,7] | | | Gyümölcstea [12],  Trappista sajt szeletelt [7],  Ráma Margarin,  Tk. kenyér [1], Paradicsom | | | Tej 3 dl [7], Céklakrém [7], Burgonyás kenyér [1] | | | Gyümölcstea [12],  Ráma Margarin,  Csemege szalámi, Lilahagyma,  Tk. kenyér [1] | | | Tavaszi túró [7],  Tk. kenyér [1], Citromos tea [12] | | |  | | |  | | |
| Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 Kj | | | Energia: 71,96 Kcal / 300,79 Kj | | | Energia: 460,37 Kcal / 1 924,35 Kj | | | Energia: 245,89 Kcal / 1 027,82 Kj | | | Energia: 130,08 Kcal / 543,73 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 17,60 g | 24,50 g | 11,80 g | 9,38 g | 6,49 g | 2,17 g | 15,67 g | 20,62 g | 13,50 g | 15,04 g | 23,01 g | 9,06 g | 16,02 g | 5,07 g | 2,27 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 58,30 g | 26,89 g | 1,20 g | 40,58 g | 0,92 g | 1,07 g | 53,11 g | 16,70 g | 1,54 g | 41,08 g | 0,92 g | 2,47 g | 50,58 g | 10,04 g | 0,91 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7 | | | 1,7,12 | | | 1,7 | | | 1,12 | | | 1,7,12 | | |  | | |  | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Vajkrém magyaros [7],  Zsemle [1], TV paprika | | | Keksz Mesefit Zab [1,(3,5,6,7,8)], Gyümölcspüré szívószálas db | | | Rozsos zsemle [1,6,(7)],  Kenőmájas Gyulai [6,10],  TV paprika | | | Actimel ivójoghurt [7], Banán | | | Natúr joghurt [7], Perec 60 g | | |  | | |  | | |
| Energia: 224,04 Kcal / 936,49 Kj | | | Energia: 180,40 Kcal / 754,07 Kj | | | Energia: 72,78 Kcal / 304,22 Kj | | | Energia: 308,00 Kcal / 1 287,44 Kj | | | Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 5,91 g | 6,63 g | 4,11 g | 3,24 g | 7,65 g | 3,40 g | 7,84 g | 7,14 g | 2,88 g | 5,66 g | 1,50 g | 1,00 g | 12,26 g | 11,14 g | 5,66 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 34,23 g | 2,44 g | 0,92 g | 34,44 g | 9,63 g | 0,19 g | 26,09 g | 0,00 g | 1,18 g | 65,24 g | 5,12 g | 0,15 g | 49,53 g | 9,62 g | 0,21 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | | | 1,(3),(5),(6),(7),(8) | | | 1,6,10,(7) | | | 7 | | | 7 | | |  | | |  | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Zöldséges tarhonya- leves [1,3,9],  Lencsefőzelék [1,7,10],  Sült sonkaszelet,  Tk. kenyér [1], Alma | | | Csontleves eper- levéllel [1,9,(3,6,7,10)],  Csirke gyros (1,3,6,7,10,11), Joghurtos öntet [7],  Friss vegyes saláta,  Steak burgonya | | | Tejfölös zöldséges karfiolleves [1,7,9],  Borsos sertéstokány [1], Bulgur [1],  Csemege uborka [10] | | | Gyümölcslé 0,2 l 100%,  Sokmagos rántott  hal [1,3,4,(5,6,7,8,11)], Jázminrizs, Remulade mártás [3,7,10] | | | Magyaros zöldbableves [1,3], Sütőtökös tejszínes  penne [1,7,(3)],  Reszelt sajt [7], Alma | | |  | | |  | | |
| Energia: 709,08 Kcal / 2 963,95 Kj | | | Energia: 495,08 Kcal / 2 069,43 Kj | | | Energia: 756,44 Kcal / 3 161,92 Kj | | | Energia: 1 243,24 Kcal / 5 196,74 Kj | | | Energia: 760,16 Kcal / 3 177,47 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 45,12 g | 27,45 g | 8,12 g | 35,46 g | 8,58 g | 1,95 g | 34,27 g | 28,93 g | 9,00 g | 38,62 g | 63,17 g | 10,67 g | 29,39 g | 16,63 g | 5,82 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 104,03 g | 2,33 g | 3,42 g | 66,93 g | 0,21 g | 3,20 g | 91,43 g | 3,64 g | 0,74 g | 127,97 g | 32,89 g | 1,46 g | 125,29 g | 5,14 g | 0,76 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,9,10 | | | 1,7,9,(3),(6),(10),(11) | | | 1,7,9,10 | | | 1,3,4,7,10,(5),(6),(8),(11) | | | 3,7 | | |  | | |  | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kefir db [7],  Csicseriborsós snack [6,7] | | | Pulykasonka [6,7,(9,10)],  Ráma Margarin,  Korpás zsemle [1], Uborka | | | Nektarin, Baconos kifli [1] | | | Kakaós csiga [1,7,(5,6)] | | | Rétes klf. | | |  | | |  | | |
| Energia: 211,92 Kcal / 885,83 Kj | | | Energia: 66,83 Kcal / 279,35 Kj | | | Energia: 127,15 Kcal / 531,49 Kj | | | Energia: 248,21 Kcal / 1 037,52 Kj | | | Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 6,53 g | 11,44 g | 8,87 g | 7,59 g | 5,95 g | 1,62 g | 6,86 g | 1,41 g | 0,25 g | 3,70 g | 11,85 g | 0,00 g | 4,90 g | 21,20 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 150,90 g | 18,58 g | 0,25 g | 20,89 g | 0,00 g | 1,13 g | 55,59 g | 0,00 g | 0,52 g | 29,70 g | 0,00 g | 0,00 g | 44,00 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| 6,7 | | | 1,6,7,(9),(10) | | | 1 | | | 1,7,(5),(6) | | | – | | |  | | |  | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Resztelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta [10] | | | Gombapaprikás [1,7], Szarvacska tészta [1] | | | Túrós guba 15\* [1,7,(12)] | | | Lecsós csirke friss (1),  Galuska köret [1,3] | | | Pizza, sajtos [1,7],  Gyümölcslé 0,2 l 100% | | |  | | |  | | |
| Energia: 482,84 Kcal / 2 018,27 Kj | | | Energia: 502,06 Kcal / 2 098,61 Kj | | | Energia: 239,22 Kcal / 999,94 Kj | | | Energia: 991,85 Kcal / 4 145,93 Kj | | | Energia: 92,00 Kcal / 384,56 Kj | | |  | | |  | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 20,10 g | 22,05 g | 2,75 g | 23,03 g | 11,53 g | 2,73 g | 13,85 g | 9,69 g | 5,33 g | 46,10 g | 44,72 g | 12,96 g | 1,00 g | 0,00 g | 0,00 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 53,72 g | 10,43 g | 1,09 g | 81,59 g | 1,60 g | 0,65 g | 24,02 g | 14,86 g | 0,22 g | 98,99 g | 1,23 g | 1,63 g | 22,60 g | 28,00 g | 0,01 g |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | 1,7 | | | 1,7,(12) | | | 1,3 | | | 1,7 | | |  | | |  | | |