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

| **Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24., 43. hét** |
| --- |
|  |  | **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** | **Szombat** | **Vasárnap** |
| **Reggeli** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl [7], Szalámis pizza [1,7,(3,6,12)] | Paprikás szalámi, Ráma Margarin, Tk. kenyér [1], Citromos tea [12], Jégcsapretek | Kakaó [7], Kalács [1,3,6,7], Teavaj [7] | Tej 3 dl [7], Kenőmájas Gyulai [6,10], Rozskenyér [1,6], Paradicsom | Tej 3 dl [7], Croissant (csomagos) [1,3,7] |  |  |
| Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj | Energia: 298,18 Kcal / 1 246,39 Kj | Energia: 507,30 Kcal / 2 120,51 Kj | Energia: 434,55 Kcal / 1 816,42 Kj | Energia: 766,00 Kcal / 3 201,88 Kj |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 15,12 g | 30,22 g | 9,49 g | 15,23 g | 25,02 g | 9,67 g | 13,16 g | 25,29 g | 16,15 g | 18,96 g | 13,44 g | 6,36 g | 34,70 g | 15,70 g | 13,90 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 42,66 g | 15,90 g | 2,57 g | 48,78 g | 10,04 g | 2,56 g | 56,44 g | 18,34 g | 0,86 g | 58,12 g | 18,94 g | 2,31 g | 106,00 g | 17,16 g | 2,04 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7,(3),(6),(12) | 1,12 | 1,3,6,7 | 1,3,7,10 | 1,3,7 |  |  |
| **Tízórai** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Kefir db [7], Ropi [1,7] | Grízpuding [1,7,(3)] | Natúr joghurt [7], Korpás stangli [1] | Pizzás csiga [1,7,(3,6,12)], Szőlő | Csicseriborsós snack [6,7], Actimel ivójoghurt [7] |  |  |
| Energia: 258,00 Kcal / 1 078,44 Kj | Energia: 85,71 Kcal / 358,27 Kj | Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj | Energia: 161,26 Kcal / 674,07 Kj | Energia: 198,92 Kcal / 831,49 Kj |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |
| 9,80 g | 6,95 g | 4,35 g | 2,54 g | 3,00 g | 0,00 g | 11,40 g | 5,18 g | 2,90 g | 7,02 g | 26,32 g | 6,79 g | 4,53 g | 7,69 g | 6,42 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |
| 38,10 g | 9,70 g | 2,18 g | 12,04 g | 0,00 g | 0,00 g | 39,02 g | 9,20 g | 1,04 g | 65,06 g | 0,00 g | 2,28 g | 157,20 g | 14,50 g | 0,20 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,7 | 1,7,(3) | 1,7 | 1,7,(3),(6),(12) | 6,7 |  |  |
| **Ebéd** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Gulyásleves [1,3,9], Tejberizs + kakaószórás [6,7], Körte | Gyümölcslé 0,2 l 100%, Cornflakes csirkemell [1,3,(5,7,8)], Burgonyapüré [7], Csemege uborka [10] | Zöldséges brokkoli-leves [1,9,(3,6,7,10)], Paradicsomos halas penne [1,4,(3)], Reszelt sajt [7] | Paprikás burgonya (1,6,7), Céklasaláta [10], Fánk töltött |  |  |  |
| Energia: 970,21 Kcal / 4 055,48 Kj | Energia: 648,70 Kcal / 2 711,57 Kj | Energia: 672,49 Kcal / 2 811,01 Kj | Energia: 720,61 Kcal / 3 012,15 Kj |  |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29,93 g | 23,92 g | 8,42 g | 41,61 g | 12,82 g | 4,45 g | 39,12 g | 17,57 g | 6,32 g | 29,41 g | 35,43 g | 10,79 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 159,23 g | 41,15 g | 0,71 g | 90,41 g | 32,04 g | 0,96 g | 87,45 g | 4,40 g | 1,08 g | 77,43 g | 10,27 g | 3,68 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,6,7,9 | 1,3,7,10,(5),(8) | 1,4,7,9,(3),(6),(10) | 10,(1),(6),(7) |  |  |  |
| **Uzsonna** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Pulykasonka [6,7,(9,10)], Ráma Margarin, Korpás zsemle [1], TV paprika | Vajkrém zöldfűszeres [7], Rozsos zsemle [1,6,(7)], TV paprika | Búrkifli [1,3,7,(8)], Alma | Gyümölcsrizs [3,7] |  |  |  |
| Energia: 69,18 Kcal / 289,17 Kj | Energia: 17,27 Kcal / 72,19 Kj | Energia: 412,53 Kcal / 1 724,38 Kj | Energia: 214,00 Kcal / 894,52 Kj |  |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7,65 g | 6,01 g | 1,62 g | 5,49 g | 2,19 g | 0,73 g | 8,98 g | 8,70 g | 2,80 g | 6,00 g | 4,40 g | 2,80 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21,28 g | 0,00 g | 1,12 g | 25,91 g | 0,00 g | 0,58 g | 69,50 g | 7,33 g | 0,82 g | 37,40 g | 0,84 g | 0,46 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,7,(9),(10) | 1,6,7 | 1,3,7,(8) | 3,7 |  |  |  |
| **Vacsora** | **(00124)****Gyerek 15 évtől** | Bakonyi húsgolyó csirke [1,3,7,(6,8,11)], Tarhonya köret [1,3] | Sárgaborsó főzelék [1,7], Sertéspörkölt, Kovászos kenyér [1] | Citromos tea [12], Párizsi marha [6], Ráma Margarin, Korpás kenyér [1], Uborka, Túró Rudi [6,7,(5,8)] | Gyümölcstea [12], Ráma Margarin, Trappista sajt szeletelt [7], Lilahagyma, Császárzsemle [1] |  |  |  |
| Energia: 717,75 Kcal / 3 000,20 Kj | Energia: 548,86 Kcal / 2 294,23 Kj | Energia: 517,73 Kcal / 2 164,11 Kj | Energia: 313,30 Kcal / 1 309,59 Kj |  |  |  |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44,37 g | 21,17 g | 4,76 g | 27,88 g | 21,81 g | 6,58 g | 15,06 g | 20,64 g | 10,48 g | 10,11 g | 6,06 g | 2,09 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93,13 g | 1,14 g | 0,85 g | 65,25 g | 1,82 g | 1,04 g | 65,19 g | 13,62 g | 2,33 g | 53,72 g | 0,92 g | 0,29 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1,3,7,(6),(8),(11) | 1,7 | 1,6,7,12,(5),(8) | 1,7,12 |  |  |  |