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

| **Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.19., 42. hét** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hétfő** | | | **Kedd** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök** | | | **Péntek** | | | **Szombat** | | | **Vasárnap** | | |
| **Reggeli** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Tej 3 dl [7], Croissant [1,7] | | | Citromos tea [12],  Körített túró [7],  Lilahagyma, Zsemle [1] | | | Gyümölcstea [12],  Ráma Margarin,  Burgonyás kenyér [1], Uborka, Pulykasonka [6,7,(9,10)] | | | Tej 3 dl [7], Briós 100 g [1,3,6,7] | | | Gyümölcstea [12],  Borzas kenyér [1,7], Paradicsom | | | Tej 3 dl [7], Pogácsa klf. [1,3,7] | | | Gyümölcstea [12], Tojásrántotta [3],  Kovászos kenyér [1] | | |
| Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 Kj | | | Energia: 440,72 Kcal / 1 842,21 Kj | | | Energia: 294,70 Kcal / 1 231,85 Kj | | | Energia: 457,00 Kcal / 1 910,26 Kj | | | Energia: 103,53 Kcal / 432,76 Kj | | | Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 Kj | | | Energia: 386,81 Kcal / 1 616,87 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 15,50 g | 24,00 g | 10,80 g | 13,41 g | 5,91 g | 3,54 g | 10,74 g | 10,02 g | 2,80 g | 17,00 g | 11,90 g | 6,10 g | 17,08 g | 6,40 g | 3,36 g | 17,30 g | 24,80 g | 13,10 g | 17,77 g | 13,31 g | 3,02 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 57,20 g | 16,68 g | 1,50 g | 80,43 g | 15,15 g | 2,03 g | 39,70 g | 0,92 g | 2,11 g | 70,60 g | 31,92 g | 1,10 g | 40,50 g | 1,43 g | 1,39 g | 64,20 g | 16,26 g | 2,00 g | 46,71 g | 0,92 g | 1,52 g |
| 1,7 | | | 1,7,12 | | | 1,6,7,12,(9),(10) | | | 1,3,6,7 | | | 1,7,12 | | | 1,3,7 | | | 1,3,12 | | |
| **Tízórai** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | TV paprika, Tk. zsemle [1], Vajkrém zöldfűszeres [7] | | | Szalámis pizza [1,7,(3,6,12)], Banán | | | Miniméz 25 g. \*, Kifli [1,7] | | | Rozsos zsemle [1,6,(7)], Uborka, Kenőmájas Gyulai [6,10] | | | Natúr joghurt [7], Zöldséges szelet [1,6,7,9,(3,5,8,10,11)] | | | Actimel ivójoghurt [7],  Baconos kifli [1] | | | Csicseriborsós snack [6,7],  Kefir db [7] | | |
| Energia: 17,27 Kcal / 72,19 Kj | | | Energia: 241,50 Kcal / 1 009,47 Kj | | | Energia: 231,91 Kcal / 969,38 Kj | | | Energia: 70,43 Kcal / 294,40 Kj | | | Energia: 224,40 Kcal / 937,99 Kj | | | Energia: 77,00 Kcal / 321,86 Kj | | | Energia: 211,92 Kcal / 885,83 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 5,78 g | 2,06 g | 0,65 g | 8,81 g | 25,72 g | 6,79 g | 3,77 g | 1,01 g | 0,31 g | 7,78 g | 7,08 g | 2,88 g | 8,08 g | 9,20 g | 3,80 g | 7,50 g | 1,85 g | 1,13 g | 6,53 g | 11,44 g | 8,87 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 25,24 g | 0,32 g | 0,56 g | 84,52 g | 0,00 g | 2,32 g | 50,96 g | 24,43 g | 0,45 g | 28,70 g | 0,00 g | 1,19 g | 25,72 g | 13,25 g | 0,31 g | 40,50 g | 5,12 g | 0,61 g | 150,90 g | 18,58 g | 0,25 g |
| 1,7 | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,7 | | | 1,6,10,(7) | | | 1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11) | | | 1,7 | | | 6,7 | | |
| **Ebéd** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Kassai burgonyaleves [1,7,9], Piskótakocka [1,3,6,7], Csokoládé öntet [7,(1,12)], Alma | | | Tavaszi zöldségleves [1,9,(6)], Húsgombóc [3],  Paradicsom mártás [1,9],  Főtt burgonya ½ | | | Májgaluska leves [1,3,9], Székelykáposzta [7,(1,12)],  Tk. kenyér [1] | | | Meggyleves [7,(1,12)],  Sajtos tejfölös csirkemell [7], Mexikói rizs | | | Zöldséges fejtett bableves [1,9], Parajfőzelék [1,7], Főtt tojás [3], Rozskenyér [1,6],  Túró Rudi [6,7,(5,8)] | | | Tárkonyos  csirkeraguleves [1,7,(9)], Darásmetélt, Barackíz [1,(3)], Alma | | | Sárgaborsókrém-leves [7], Levesgyöngy [1,3,7], Palermói csirke [7], Petrezselymes rizs, Ischler/Linzer [1,3,7] | | |
| Energia: 1 000,79 Kcal / 4 183,30 Kj | | | Energia: 718,17 Kcal / 3 001,95 Kj | | | Energia: 626,34 Kcal / 2 618,10 Kj | | | Energia: 930,52 Kcal / 3 889,57 Kj | | | Energia: 752,70 Kcal / 3 146,29 Kj | | | Energia: 664,93 Kcal / 2 779,41 Kj | | | Energia: 785,00 Kcal / 3 281,30 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 22,07 g | 37,46 g | 7,44 g | 30,45 g | 26,25 g | 7,63 g | 43,28 g | 37,61 g | 14,27 g | 50,82 g | 30,40 g | 12,29 g | 28,17 g | 28,92 g | 9,10 g | 26,26 g | 14,87 g | 3,55 g | 49,52 g | 20,55 g | 7,60 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 138,70 g | 58,45 g | 1,21 g | 85,52 g | 12,52 g | 0,59 g | 59,31 g | 0,87 g | 3,88 g | 110,57 g | 30,25 g | 1,38 g | 84,26 g | 10,07 g | 1,65 g | 101,19 g | 15,33 g | 0,50 g | 143,17 g | 17,35 g | 0,70 g |
| 1,3,6,7,9,(12) | | | 1,3,9,(6) | | | 1,3,7,9,(12) | | | 7,(1),(12) | | | 1,3,6,7,9,(5),(8) | | | 1,7,(3),(9) | | | 1,3,7 | | |
| **Uzsonna** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Ropi [1,7],  Gyümölcspüré szívószálas db | | | Natúr joghurt [7],  Korpás stangli [1] | | | Edami sajt szeletelt,  Ráma Margarin, Körte, Zsemle [1] | | | Pogácsa klf. [1,3,7], Alma | | | Sajtos rúd [1,7,(6,12)], Banán | | | Almás pite [1,3,(7)] | | | Császárzsemle [1], Lilahagyma,  Szárnyas májkrém GM | | |
| Energia: 168,00 Kcal / 702,24 Kj | | | Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj | | | Energia: 277,35 Kcal / 1 159,32 Kj | | | Energia: 485,58 Kcal / 2 029,72 Kj | | | Energia: 241,50 Kcal / 1 009,47 Kj | | | Energia: 265,00 Kcal / 1 107,70 Kj | | | Energia: 557,13 Kcal / 2 328,80 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 5,44 g | 2,03 g | 0,90 g | 11,40 g | 5,18 g | 2,90 g | 12,73 g | 11,12 g | 5,89 g | 8,80 g | 20,30 g | 10,40 g | 6,07 g | 16,37 g | 4,47 g | 2,40 g | 12,50 g | 3,05 g | 15,95 g | 42,19 g | 15,86 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 42,00 g | 0,50 g | 2,04 g | 39,02 g | 9,20 g | 1,04 g | 56,67 g | 1,84 g | 0,74 g | 64,40 g | 0,36 g | 1,72 g | 72,52 g | 0,00 g | 1,04 g | 37,10 g | 0,00 g | 0,00 g | 28,30 g | 0,00 g | 1,95 g |
| 1,7 | | | 1,7 | | | 1 | | | 1,3,7 | | | 1,7,(6),(12) | | | 1,3,(7) | | | 1 | | |
| **Vacsora** | **(00124)**  **Gyerek 15 évtől** | Lecsó darálthúsos friss (1),  Galuska köret [1,3] | | | Parajos sajtkrémes nudli [1,7] | | | Tejbedara kakaószórás [1,6,7] | | | Paprikás burgonya (1,6,7), Céklasaláta [10] | | | Kakaó szívószálas [7],  Kalács [1,3,6,7], Ráma Margarin | | | Citromos tea [12], Sertés sonka, Ráma Margarin,  Rozskenyér [1,6], Jégcsapretek | | | Citromos tea [12],  Gyulai szárazkolbász,  Ráma Margarin,  Tk. kenyér [1], Tejszelet [1,7,(3,6)] | | |
| Energia: 842,02 Kcal / 3 519,64 Kj | | | Energia: 602,72 Kcal / 2 519,37 Kj | | | Energia: 306,26 Kcal / 1 280,17 Kj | | | Energia: 720,61 Kcal / 3 012,15 Kj | | | Energia: 501,00 Kcal / 2 094,18 Kj | | | Energia: 349,48 Kcal / 1 460,83 Kj | | | Energia: 374,53 Kcal / 1 565,54 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 30,36 g | 34,47 g | 9,56 g | 15,00 g | 15,16 g | 7,32 g | 13,34 g | 6,38 g | 3,67 g | 29,41 g | 35,43 g | 10,79 g | 13,73 g | 14,40 g | 6,80 g | 12,04 g | 6,38 g | 2,31 g | 18,58 g | 27,98 g | 12,46 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 98,55 g | 1,19 g | 0,61 g | 70,63 g | 1,08 g | 2,45 g | 47,63 g | 19,65 g | 0,48 g | 77,43 g | 10,27 g | 3,68 g | 78,86 g | 30,43 g | 1,22 g | 56,05 g | 13,08 g | 2,48 g | 57,48 g | 10,28 g | 2,47 g |
| 1,3 | | | 1,7 | | | 1,6,7 | | | 10,(1),(6),(7) | | | 1,3,6,7 | | | 1,6,12 | | | 1,7,12,(3),(6) | | |