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

Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01., 18. hét

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl [7], Túrós táska [1,3,7]	Citromos tea [12], Körített túró [7], Rozskenyér [1,6], Jégcsapretek	Zabkása [7,(1)]	Gyümölcstea [12], Ráma Margarin, Sertés sonka, Zsemle [1], Uborka	Kalács [1,3,6,7], Teavaj [7], Kakaó szívószálas [7]		
		Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 Kj	Energia: 326,36 Kcal / 1 364,18 Kj	Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj	Energia: 414,96 Kcal / 1 734,53 Kj	Energia: 609,60 Kcal / 2 548,13 Kj		
		Fehérje 17,60 g; Zsír 24,50 g; T.Zsírsav 11,80 g	Fehérje 11,14 g; Zsír 5,47 g; T.Zsírsav 3,13 g	Fehérje 13,40 g; Zsír 6,40 g; T.Zsírsav 2,49 g	Fehérje 14,22 g; Zsír 6,83 g; T.Zsírsav 2,72 g	Fehérje 13,78 g; Zsír 26,40 g; T.Zsírsav 17,00 g		
		Szénhidrát 58,30 g; Cukor 26,89 g; Só 1,20 g	Szénhidrát 56,46 g; Cukor 14,50 g; Só 1,93 g	Szénhidrát 41,35 g; Cukor 11,15 g; Só 0,24 g	Szénhidrát 69,00 g; Cukor 4,61 g; Só 2,58 g	Szénhidrát 78,86 g; Cukor 30,53 g; Só 1,07 g		
		1,3,7	1,6,7,12	7,(1)	1,12	1,3,6,7		
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Actimel ivójoghurt [7], Korpás stangli [1], Alma	Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Tk. zsemle [1], Uborka	Kefir db [7], Magvas zsemle [1]	Grízpuding [1,7,(3)], Alma	Eper		
		Energia: 157,01 Kcal / 656,30 Kj	Energia: 75,53 Kcal / 315,72 Kj	Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj	Energia: 165,72 Kcal / 692,71 Kj	Energia: 116,21 Kcal / 485,76 Kj		
		Fehérje 10,64 g; Zsír 2,48 g; T.Zsírsav 1,10 g	Fehérje 9,08 g; Zsír 7,15 g; T.Zsírsav 1,93 g	Fehérje 9,88 g; Zsír 5,63 g; T.Zsírsav 3,59 g	Fehérje 3,46 g; Zsír 3,00 g; T.Zsírsav 0,00 g	Fehérje 2,70 g; Zsír 1,20 g; T.Zsírsav 0,00 g		
		Szénhidrát 60,40 g; Cukor 5,12 g; Só 0,95 g	Szénhidrát 25,42 g; Cukor 0,47 g; Só 1,27 g	Szénhidrát 36,48 g; Cukor 11,04 g; Só 1,00 g	Szénhidrát 28,14 g; Cukor 0,00 g; Só 0,02 g	Szénhidrát 21,60 g; Cukor 0,00 g; Só 0,04 g		
		1,7	1	1,7	1,7,(3)	–		
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Csurgatott tojásleves [1,3], Sárgaborsó főzelék [1,7], Sült virsli szósszal [10], Tk. kenyér [1]	Zöldséges karfiol -leves [1,9,(3,6,7,10)], Bolognai spagetti [1,(6)], Reszelt sajt [7], Banán	Gombakrémleves [1,7], Kenyérkocka [1], Hentes sertéstokány [10,(1)], Petrezselymes rizs, Körte	Gyümölcslé 0,2 l 100%, BBQ csirkecomb filé [1,5,7], Petrezselymes burgonya, Csemege uborka [10]	Paradicsom leves, Betűtészta [1,3,9], Tarhonyáshús csirke [1,3], Uborka saláta		
		Energia: 477,82 Kcal / 1 997,29 Kj	Energia: 981,87 Kcal / 4 104,22 Kj	Energia: 833,35 Kcal / 3 483,40 Kj	Energia: 586,82 Kcal / 2 452,91 Kj	Energia: 579,74 Kcal / 2 423,31 Kj		
		Fehérje 28,79 g; Zsír 26,23 g; T,Zsírsav 9,10 g	Fehérje 39,45 g; Zsír 20,89 g; T,Zsírsav 9,31 g	Fehérje 29,60 g; Zsír 23,50 g; T,Zsírsav 7,12 g	Fehérje 29,96 g; Zsír 13,94 g; T,Zsírsav 2,29 g	Fehérje 36,32 g; Zsír 10,48 g; T,Zsírsav 0,93 g		
		Szénhidrát 71,40 g; Cukor 5,23 g; Só 2,76 g	Szénhidrát 152,14 g; Cukor 9,58 g; Só 0,85 g	Szénhidrát 127,13 g; Cukor 2,69 g; Só 1,09 g	Szénhidrát 82,35 g; Cukor 41,03 g; Só 1,27 g	Szénhidrát 94,98 g; Cukor 27,42 g; Só 0,61 g		
		1,3,7,10	1,7,9,(3),(6),(10)	1,7,10	1,5,7,10	1,3,9		
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kenőmájas Gyulai [6,10], Császárzsemle [1], TV paprika	Gyümölcspüré szívószálas db, Ropi [1,7]	Tk, zsemle [1], Paprikás szalámi, Ráma Margarin, Retek	Tej szívószálas [7], Rétes klf,	Vaníliás krémtúró [7], Kifli [1,7]		
		Energia: 192,99 Kcal / 806,70 Kj	Energia: 168,00 Kcal / 702,24 Kj	Energia: 180,66 Kcal / 755,16 Kj	Energia: 478,10 Kcal / 1 998,46 Kj	Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 Kj		
		Fehérje 6,93 g; Zsír 6,55 g; T,Zsírsav 2,73 g	Fehérje 5,44 g; Zsír 2,03 g; T,Zsírsav 0,90 g	Fehérje 11,21 g; Zsír 17,81 g; T,Zsírsav 6,97 g	Fehérje 10,30 g; Zsír 23,90 g; T,Zsírsav 1,80 g	Fehérje 11,30 g; Zsír 5,51 g; T,Zsírsav 3,37 g		
		Szénhidrát 26,22 g; Cukor 0,00 g; Só 0,60 g	Szénhidrát 42,00 g; Cukor 0,50 g; Só 2,04 g	Szénhidrát 25,23 g; Cukor 0,32 g; Só 1,89 g	Szénhidrát 52,46 g; Cukor 10,60 g; Só 0,23 g	Szénhidrát 47,36 g; Cukor 19,45 g; Só 0,59 g		
		1,6,10	1,7	1	7	1,7		
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Pestós csirkemell szelet [3,7], Friss vegyes saláta, Pita [1]	Almás fahéjas guba [1,7], Vaníliasodó [7,(1,12)]	Tojásos nokedli [1,3], Fejes saláta	Citromos tea [12], Libazsír, Kovászos kenyér [1], Lilahagyma, Ivójoghurt db [7,(1)]	Citromos tea [12], Gyulai szárazkolbász, Ráma Margarin, Tk, kenyér [1], TV paprika		
		Energia: 325,36 Kcal / 1 360,00 Kj	Energia: 1 053,55 Kcal / 4 403,84 Kj	Energia: 796,85 Kcal / 3 330,83 Kj	Energia: 848,47 Kcal / 3 546,60 Kj	Energia: 281,93 Kcal / 1 178,47 Kj		
		Fehérje 33,29 g; Zsír 24,26 g; T,Zsírsav 3,23 g	Fehérje 34,16 g; Zsír 10,29 g; T,Zsírsav 5,11 g	Fehérje 32,93 g; Zsír 18,13 g; T,Zsírsav 3,26 g	Fehérje 13,46 g; Zsír 46,03 g; T,Zsírsav 15,81 g	Fehérje 16,93 g; Zsír 22,33 g; T,Zsírsav 8,46 g		
		Szénhidrát 60,52 g; Cukor 0,60 g; Só 2,25 g	Szénhidrát 203,26 g; Cukor 76,63 g; Só 0,50 g	Szénhidrát 120,24 g; Cukor 14,99 g; Só 0,72 g	Szénhidrát 92,66 g; Cukor 32,48 g; Só 2,00 g	Szénhidrát 49,50 g; Cukor 10,27 g; Só 2,38 g		
		1,3,7	1,7,(12)	1,3	1,7,12	1,12		