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

Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13., 46. hét

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl [7], Szalámis pizza [1,7,(3,6,12)]	Zabkása [7,(1)]	Melegszendvics sonkakrémes [1,7], Citromos tea [12]	Gyümölcstea [12], Baromfi párizsi, Ráma Margarin, Zsemle [1], Pritamin/kaliforniai	Gyümölcstea [12], Tk. kenyér [1], Céklakrém [7]		
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj	Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj	Energia: 319,77 Kcal / 1 336,64 Kj	Energia: 416,92 Kcal / 1 742,73 Kj	Energia: 164,15 Kcal / 686,15 Kj		
		Fehérje 15,12 g; Zsír 30,22 g; T.Zsírsav 9,49 g	Fehérje 13,40 g; Zsír 6,40 g; Fehérje 2,49 g	Fehérje 28,47 g; Fehérje 23,92 g; T.Zsírsav 14,89 g	Fehérje 13,17 g; Zsír 9,00 g; T.Zsírsav 2,71 g	Fehérje 8,61 g; Zsír 16,62 g; T.Zsírsav 10,86 g		
		Szénhidrát 42,66 g; Cukor 15,90 g; Só 2,57 g	Szénhidrát 41,35 g; Cukor 11,15 g; Szénhidrát 0,24 g	Szénhidrát 88,97 g; Szénhidrát 11,34 g; Só 3,06 g	Szénhidrát 68,43 g; Cukor 4,81 g; Só 2,21 g	Szénhidrát 41,27 g; Cukor 1,73 g; Só 1,08 g		
		1,7,(3),(6),(12)	7,(1)	1,7,12	1,12	1,7,12		
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Natúr joghurt [7], Zöldséges szelet [1,6,7,9,(3,5,8,10,11)]	Actimel ivójoghurt [7], Pizzás kifli 50 g [1]	Gyümölcspüré szívószálas db, Rizskorong [7]	Kefir db [7], Banán, Sajtos stangli [1,3,7]	Csicseriborsós snack [6,7], Gyümölcsjoghurt [7]		
		Energia: 224,40 Kcal / 937,99 Kj	Energia: 435,44 Kcal / 1 820,14 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 480,96 Kcal / 2 010,41 Kj	Energia: 271,92 Kcal / 1 136,63 Kj		
		Fehérje 8,08 g; Zsír 9,20 g; T.Zsírsav 3,80 g	Fehérje 16,76 g; Zsír 25,13 g; T.Zsírsav 4,81 g	Fehérje 0,90 g; Zsír 0,39 g; T.Zsírsav 0,02 g	Fehérje 13,72 g; Zsír 7,85 g; T.Zsírsav 4,94 g	Fehérje 6,98 g; Zsír 10,09 g; T.Zsírsav 8,12 g		
		Szénhidrát 25,72 g; Cukor 13,25 g; Só 0,31 g	Szénhidrát 82,60 g; Cukor 21,77 g; Só 0,10 g	Szénhidrát 15,39 g; Cukor 0,12 g; Só 0,01 g	Szénhidrát 86,65 g; Cukor 9,20 g; Só 0,97 g	Szénhidrát 167,40 g; Cukor 26,11 g; Só 0,33 g		
		1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)	1,7	7	1,3,7	6,7		
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Lebbencsleves [1], Zöldbabfőzelék [1,7], Sertéspörkölt, Tk. kenyér [1], Alma	Francia hagymaleves [1,7], Kenyérkocka [1], Paprikás burgonya gazdagon, Céklasaláta [10], Tk. kenyér [1]	Paradicsom leves, Betűtészta [1,3,9], Ludaskása [9], Csemege uborka édesítőszerekkel [10]	Gyümölcslé 2 dl 100%, Dubarry csirkemell [1,7], Bulgur [1]	Magyaros karalábéleves vajgaluskával [1,3,7], Makaróni tészta [1], Tejfölös öntet natúr [7], Reszelt füstölt sajt [7], Mandarin		
		Energia: 660,89 Kcal / 2 762,52 Kj	Energia: 836,57 Kcal / 3 496,86 Kj	Energia: 892,23 Kcal / 3 729,52 Kj	Energia: 918,32 Kcal / 3 838,58 Kj	Energia: 922,13 Kcal / 3 854,50 Kj		
		Fehérje 33,11 g; Zsír 36,99 g; T.Zsírsav 10,02 g	Fehérje 32,77 g; Zsír 43,37 g; T.Zsírsav 11,69 g	Fehérje 32,15 g; Zsír 36,16 g; T.Zsírsav 11,09 g	Fehérje 45,89 g; Zsír 31,33 g; T.Zsírsav 12,86 g	Fehérje 32,15 g; Zsír 36,29 g; T.Zsírsav 15,57 g		
		Szénhidrát 83,09 g; Cukor 8,00 g; Só 1,35 g	Szénhidrát 121,43 g; Cukor 13,98 g; Só 3,46 g	Szénhidrát 106,79 g; Cukor 19,58 g; Só 0,88 g	Szénhidrát 110,47 g; Cukor 31,69 g; Só 0,50 g	Szénhidrát 113,50 g; Cukor 1,67 g; Só 1,53 g		
		1,7	1,7,10	1,3,9,10	1,7	1,3,7		
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Trappista sajt szeletelt [7], Ráma Margarin, Paradicsom, Magvas zsemle [1]	Körített túró [7], Rozsos zsemle [1,6,(7)], TV paprika	Tk. zsemle [1], Kockasajt [7], Alma	Kenőmájas Gyulai [6,10], Tk. zsemle [1], Uborka	Pizzás csavart rúd 100 g [1,7], Gyümölcspüré szívószálas db		
		Energia: 35,73 Kcal / 149,35 Kj	Energia: 62,28 Kcal / 260,33 Kj	Energia: 115,19 Kcal / 481,49 Kj	Energia: 70,43 Kcal / 294,40 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje 6,23 g; Zsír 3,28 g; T.Zsírsav 1,29 g	Fehérje 9,01 g; Zsír 4,59 g; T.Zsírsav 2,49 g	Fehérje 8,36 g; Zsír 3,40 g; T.Zsírsav 1,75 g	Fehérje 8,07 g; Zsír 6,95 g; T.Zsírsav 2,80 g	Fehérje 12,54 g; Zsír 3,83 g; T.Zsírsav 5,47 g		
		Szénhidrát 32,06 g; Cukor 1,84 g; Só 1,00 g	Szénhidrát 28,58 g; Cukor 1,07 g; Só 1,12 g	Szénhidrát 41,12 g; Cukor 0,72 g; Só 0,88 g	Szénhidrát 25,03 g; Cukor 0,32 g; Só 1,17 g	Szénhidrát 60,03 g; Cukor 0,00 g; Só 2,57 g		
		1,7	1,6,7	1,7	1,6,10	1,7		
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Almás fahéjas guba [1,7], Vaníliasodó [7,(1,12)]	Halrudacska [1,3,4], Amerikai káposztasaláta [3,7,10], Barnarizs	Lecsó tojással [3], Kovászos kenyér [1]	Vöröslencse Dhal, Zöldséggolyó vega [1], Pita [1]	Kakaó szívószálas [7], Mini margarin db, Kalács [1,3,6,7]		
		Energia: 1 068,73 Kcal / 4 467,29 Kj	Energia: 829,02 Kcal / 3 465,30 Kj	Energia: 402,94 Kcal / 1 684,29 Kj	Energia: 845,69 Kcal / 3 534,98 Kj	Energia: 529,00 Kcal / 2 211,22 Kj		
		Fehérje 34,86 g; Zsír 10,61 g; T.Zsírsav 5,29 g	Fehérje 29,42 g; Zsír 21,65 g; T.Zsírsav 3,10 g	Fehérje 13,49 g; Zsír 3,99 g; T.Zsírsav 0,68 g	Fehérje 51,13 g; Zsír 36,36 g; T.Zsírsav 6,70 g	Fehérje 13,70 g; Zsír 17,40 g; T.Zsírsav 7,00 g		
		Szénhidrát 205,18 g; Cukor 78,19 g; Só 0,52 g	Szénhidrát 124,26 g; Cukor 0,53 g; Só 0,45 g	Szénhidrát 76,03 g; Cukor 0,00 g; Só 1,90 g	Szénhidrát 158,36 g; Cukor 6,20 g; Só 2,66 g	Szénhidrát 78,80 g; Cukor 30,43 g; Só 1,06 g		
		1,7,(12)	1,3,4,7,10	1,3	1	1,3,6,7		