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

Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20., 47. hét

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl [7], Croissant [1,7]	Citromos tea [12], Ráma Margarin, Tk. kenyér [1], TV paprika, Pulykasonka [6,7,(9,10)]	Banán turmix [7], Pizzás csiga 100 g [1,3,6,7]	Gyümölcstea [12], Csemege szalámi, Ráma Margarin, Tk. zsemle [1], TV paprika	Tej 3 dl [7], Kifli [1,7], Paradicsom, Ráma Margarin		
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 Kj	Energia: 165,83 Kcal / 693,17 Kj	Energia: 471,75 Kcal / 1 971,92 Kj	Energia: 263,26 Kcal / 1 100,43 Kj	Energia: 446,47 Kcal / 1 866,24 Kj		
		Fehérje 15,50 g; Zsír 24,00 g; T.Zsírsav 10,80 g	Fehérje 13,13 g; Zsír 10,63 g; Fehérje 2,86 g	Fehérje 18,46 g; Fehérje 13,90 g; T.Zsírsav 6,70 g	Fehérje 18,60 g; Zsír 25,69 g; T.Zsírsav 9,74 g	Fehérje 17,13 g; Zsír 10,62 g; T.Zsírsav 4,54 g		
		Szénhidrát 57,20 g; Cukor 16,68 g; Só 1,50 g	Szénhidrát 50,65 g; Cukor 10,03 g; Szénhidrát 1,94 g	Szénhidrát 66,27 g; Szénhidrát 21,87 g; Só 1,61 g	Szénhidrát 51,17 g; Cukor 1,57 g; Só 2,88 g	Szénhidrát 69,18 g; Cukor 16,16 g; Só 1,35 g		
		1,7	1,6,7,12,(9),(10)	1,3,6,7	1,12	1,7		
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Csicseriborsós snack [6,7], Gyümölcspüré szívószálas db	Kaukázusi kefir 3 dl [7], Banán, Korpás kifli [1]	Edami sajt szeletelt [7], Ráma Margarin, Magvas zsemle [1], Paradicsom	Ivójoghurt db [7,(1)], Rizskorong [7]	Ropi [1,7], Banán		
		Energia: 121,92 Kcal / 509,63 Kj	Energia: 371,59 Kcal / 1 553,25 Kj	Energia: 24,57 Kcal / 102,70 Kj	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 Kj	Energia: 430,50 Kcal / 1 799,49 Kj		
		Fehérje 2,17 g; Zsír 6,52 g; T.Zsírsav 5,42 g	Fehérje 19,10 g; Zsír 0,94 g; T.Zsírsav 0,22 g	Fehérje 13,26 g; Zsír 10,42 g; T.Zsírsav 5,83 g	Fehérje 6,05 g; Zsír 5,85 g; T.Zsírsav 3,15 g	Fehérje 8,25 g; Zsír 1,70 g; T.Zsírsav 0,90 g		
		Szénhidrát 154,80 g; Cukor 9,38 g; Só 0,11 g	Szénhidrát 99,12 g; Cukor 0,00 g; Só 0,55 g	Szénhidrát 32,52 g; Cukor 2,35 g; Só 0,93 g	Szénhidrát 28,24 g; Cukor 22,57 g; Só 0,49 g	Szénhidrát 92,90 g; Cukor 0,50 g; Só 2,09 g		
		6,7	1,7	1,7	7,(1)	1,7		
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Burgonyaleves zöldséggel [1,3,9,(6,7,10)], Sólet füstölt hússal [1], Tk. kenyér [1], Alma	Vegyes gyümölcsleves [7,(1,6,8,12)], Csirkepörkölt, Galuska köret mirelit [1,3], Vitaminsaláta (csalamádé) [12]	Csontleves, Cérnametélt [1,9,(6)], Bajor sertéssült [1], Petrezselymes burgonya, Párolt vöröskáposzta	Gombaleves zöldséggel [9], Paradicsomos halas tészta [1,4], Reszelt sajt [7]	Sajtkrémleves [1,7], Levesgyöngy [1,3,7], Rántott karfiol [1,(3,4,6,7)], Petrezselymes rizs, Tartármártás [3,7,10]		
		Energia: 613,05 Kcal / 2 562,55 Kj	Energia: 796,51 Kcal / 3 329,41 Kj	Energia: 676,33 Kcal / 2 827,06 Kj	Energia: 666,98 Kcal / 2 787,98 Kj	Energia: 1 149,72 Kcal / 4 805,83 Kj		
		Fehérje 29,28 g; Zsír 14,23 g; T.Zsírsav 4,22 g	Fehérje 37,62 g; Zsír 21,49 g; T.Zsírsav 3,77 g	Fehérje 30,55 g; Zsír 28,61 g; T.Zsírsav 6,22 g	Fehérje 39,73 g; Zsír 19,25 g; T.Zsírsav 6,50 g	Fehérje 28,24 g; Zsír 61,13 g; T.Zsírsav 18,85 g		
		Szénhidrát 129,95 g; Cukor 0,69 g; Só 3,57 g	Szénhidrát 94,87 g; Cukor 14,50 g; Só 1,33 g	Szénhidrát 71,20 g; Cukor 5,03 g; Só 1,03 g	Szénhidrát 82,46 g; Cukor 4,24 g; Só 1,20 g	Szénhidrát 123,94 g; Cukor 6,19 g; Só 2,70 g		
		1,3,9,(6),(7),(10)	1,3,7,(6),(8),(12)	1,9,(6)	1,4,7,9	1,3,7,10,(4),(6)		
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Natúr sajtkrém [7], Rozsos zsemle [1,6,(7)], Uborka	Zsemle [1], Körített túró [7], Lilahagyma	Actimel ivójoghurt [7], Zöldséges szelet [1,6,7,9,(3,5,8,10,11)], Alma	Mandarin, Zöldfűszeres magyaros vajkrém [7], Zsemle [1], Retek	Grízpuding [1,7,(3)]		
		Energia: 58.13 Kcal / 242.98 Kj	Energia: 221.63 Kcal / 926.41 Kj	Energia: 292.53 Kcal / 1,222.78 Kj	Energia: 285.60 Kcal / 1,193.81 Kj	Energia: 85.71 Kcal / 358.27 Kj		
		Fehérje 7,84 g; Zsír 5,13 g; T.Zsírsav 2,85 g	Fehérje 8,01 g; Zsír 4,17 g; T.Zsírsav 2,55 g	Fehérje 7,28 g; Zsír 6,50 g; T.Zsírsav 2,00 g	Fehérje 6,18 g; Zsír 2,52 g; T.Zsírsav 0,79 g	Fehérje 2,54 g; Zsír 3,00 g; T.Zsírsav 0,00 g		
		Szénhidrát 27,17 g; Cukor 0,60 g; Só 0,80 g	Szénhidrát 37,35 g; Cukor 2,91 g; Só 1,20 g	Szénhidrát 46,40 g; Cukor 9,17 g; Só 0,22 g	Szénhidrát 57,24 g; Cukor 1,84 g; Só 0,70 g	Szénhidrát 12,04 g; Cukor 0,00 g; Só 0,00 g		
		1,6,7	1,7	1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)	1,7	1,7,(3)		
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejbedara, fahéjszórat [1,7]	Parajfőzelék [1,7], Kukoricás kenyér [1], Tojásrántotta [3]	Mustáros csirkeragu [1,7,10], Zöldséges köles [1,5,8,9,11]	Svéd húsgolyó [1,3,7,(6,8,11)], Barnamártás félkész [1,3,6,7,12], Burgonyapüré [7]	Citromos tea [12], Libazsír, Kovászos kenyér [1], TV paprika, Lilahagyma, Túró Rudi [6,7,(5,8)]		
		Energia: 187,54 Kcal / 783,92 Kj	Energia: 613,56 Kcal / 2 564,68 Kj	Energia: 447,50 Kcal / 1 870,55 Kj	Energia: 678,21 Kcal / 2 834,92 Kj	Energia: 791,28 Kcal / 3 307,55 Kj		
		Fehérje 11,07 g; Zsír 5,22 g; T.Zsírsav 3,09 g	Fehérje 29,57 g; Zsír 25,28 g; T.Zsírsav 5,19 g	Fehérje 33,55 g; Zsír 14,61 g; T.Zsírsav 3,31 g	Fehérje 29,58 g; Zsír 27,49 g; T.Zsírsav 10,76 g	Fehérje 11,01 g; Zsír 45,62 g; T.Zsírsav 17,18 g		
		Szénhidrát 23,43 g; Cukor 21,04 g; Só 0,33 g	Szénhidrát 66,68 g; Cukor 6,46 g; Só 3,10 g	Szénhidrát 44,04 g; Cukor 4,67 g; Só 0,83 g	Szénhidrát 74,29 g; Cukor 3,59 g; Só 1,49 g	Szénhidrát 82,28 g; Cukor 11,14 g; Só 1,53 g		
		1,7	1,3,7	1,7,10,(5),(8),(9),(11)	1,3,7,(6),(8),(11),(12)	1,6,7,12,(5),(8)		