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

Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27., 48. hét

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl [7], Kakaós csiga [1,7,(5,6)]	Tej 3 dl [7], Gabonapehely [1,(5,6,7,8)]	Citromos tea [12], Ráma Margarin, Zsemle [1], Trappista sajt szeletelt [7], Paradicsom	Gyümölcstea [12], Főtt virsli rúd, Mustár [10], Burgonyás kenyér [1]	Gyümölcstea [12], Ráma Margarin, Paradicsom, Tk. kenyér [1], Mozarella sajt [7]		
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj	Energia: 308,40 Kcal / 1 289,11 Kj	Energia: 416,79 Kcal / 1 742,18 Kj	Energia: 519,84 Kcal / 2 172,93 Kj	Energia: 199,31 Kcal / 833,12 Kj		
		Fehérje 13,00 g; Zsír 16,35 g; T.Zsírsav 2,70 g	Fehérje 12,34 g; Zsír 10,50 g; Fehérje 3,22 g	Fehérje 10,11 g; Fehérje 6,59 g; T.Zsírsav 2,53 g	Fehérje 21,10 g; Zsír 28,38 g; T.Zsírsav 11,01 g	Fehérje 20,03 g; Zsír 15,58 g; T.Zsírsav 7,78 g		
		Szénhidrát 43,50 g; Cukor 15,90 g; Só 0,30 g	Szénhidrát 39,80 g; Cukor 29,58 g; Szénhidrát 0,46 g	Szénhidrát 76,43 g; Szénhidrát 13,71 g; Só 1,59 g	Szénhidrát 42,69 g; Cukor 5,28 g; Só 4,18 g	Szénhidrát 41,00 g; Cukor 2,04 g; Só 1,20 g		
		1,7,(5),(6)	1,7,(5),(6),(8)	1,7,12	1,10,12	1,7,12		
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Banán, Kaukázusi kefir 3 dl [7]	Rozsos zsemle [1,6,(7)], Ráma Margarin, Csemege szalámi, Retek	Mandarin, Csicseriborsós snack [6,7]	Banán, Actimel ivójoghurt [7]	Rizskorong [7], Gyümölcspüré szívószálas db		
		Energia: 371,59 Kcal / 1 553,25 Kj	Energia: 178,84 Kcal / 747,55 Kj	Energia: 239,13 Kcal / 999,56 Kj	Energia: 339,50 Kcal / 1 419,11 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje 14,47 g; Zsír 0,33 g; T.Zsírsav 0,18 g	Fehérje 10,77 g; Zsír 17,93 g; T.Zsírsav 7,05 g	Fehérje 3,48 g; Zsír 6,94 g; T.Zsírsav 5,42 g	Fehérje 6,05 g; Zsír 1,50 g; T.Zsírsav 1,00 g	Fehérje 0,90 g; Zsír 0,39 g; T.Zsírsav 0,02 g		
		Szénhidrát 75,68 g; Cukor 0,00 g; Só 0,06 g	Szénhidrát 25,62 g; Cukor 0,00 g; Só 1,90 g	Szénhidrát 169,70 g; Cukor 9,38 g; Só 0,11 g	Szénhidrát 72,50 g; Cukor 5,12 g; Só 0,16 g	Szénhidrát 15,39 g; Cukor 0,12 g; Só 0,01 g		
		7	1,6,(7)	6,7	7	7		
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Zöldséges brokkolileves [1,9,(3,6,7,10)], Tk. spagetti [1], Milánói szósz, Reszelt sajt [7]	Gyümölcslé 2 dl 100%, Sült csirkecomb [1,3,6,7,10,11], Vajas törtburgonya [7], Csemege uborka édesítőszerekkel [10]	Sütőtök krémleves [1,7], Pirított tökmag [5,8,11], Bácskai rizseshús, Céklasaláta [10]	Reszelttészta leves [1,3,9], Kelkáposzta főzelék [1], Zabpelyhes vagdalt [1,3,(5,6,7,8,11)], Tk. kenyér [1]	Lencseleves zöldséggel [1,7,9,10], Mákos guba [1,7], Vaníliasodó [7,(1,12)], Alma		
		Energia: 474,52 Kcal / 1 983,49 Kj	Energia: 744,79 Kcal / 3 113,22 Kj	Energia: 764,86 Kcal / 3 197,11 Kj	Energia: 440,26 Kcal / 1 840,29 Kj	Energia: 1 068,23 Kcal / 4 465,20 Kj		
		Fehérje 30,25 g; Zsír 24,65 g; T.Zsírsav 9,45 g	Fehérje 52,48 g; Zsír 21,96 g; T.Zsírsav 8,84 g	Fehérje 29,25 g; Zsír 27,00 g; T.Zsírsav 8,28 g	Fehérje 28,97 g; Zsír 14,45 g; T.Zsírsav 4,47 g	Fehérje 40,41 g; Zsír 15,92 g; T.Zsírsav 5,48 g		
		Szénhidrát 32,48 g; Cukor 10,28 g; Só 3,26 g	Szénhidrát 82,62 g; Cukor 29,39 g; Só 3,83 g	Szénhidrát 108,43 g; Cukor 11,78 g; Só 0,85 g	Szénhidrát 81,97 g; Cukor 1,79 g; Só 1,54 g	Szénhidrát 187,42 g; Cukor 54,02 g; Só 0,73 g		
		1,7,9,(3),(6),(10)	7,10,(1),(3),(6),(11)	1,7,10,(5),(8),(11)	1,3,9,(5),(6),(7),(8),(11)	1,7,9,10,(12)		
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Magvas zsemle [1], Gyulai kenőmájas [6,10], TV paprika	Gyümölcsjoghurt [7], Korpás stangli [1], Alma	Zöldfűszeres, magyaros vajkrém [7], Tk. zsemle [1], Pritamin/kaliforniai	Kockasajt [7], Rozsos zsemle [1,6,(7)], TV paprika	Natúr joghurt [7], Perec 60 g		
		Energia: 72,78 Kcal / 304,22 Kj	Energia: 226,53 Kcal / 946,90 Kj	Energia: 20,65 Kcal / 86,32 Kj	Energia: 41,06 Kcal / 171,63 Kj	Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj		
		Fehérje 7,87 g; Zsír 6,62 g; T.Zsírsav 2,87 g	Fehérje 13,05 g; Zsír 4,88 g; T.Zsírsav 2,80 g	Fehérje 5,72 g; Zsír 2,06 g; T.Zsírsav 0,66 g	Fehérje 7,51 g; Zsír 3,62 g; T.Zsírsav 1,83 g	Fehérje 12,26 g; Zsír 11,14 g; T.Zsírsav 5,66 g		
		Szénhidrát 31,92 g; Cukor 1,84 g; Só 1,45 g	Szénhidrát 69,90 g; Cukor 16,73 g; Só 1,08 g	Szénhidrát 26,15 g; Cukor 0,32 g; Só 0,56 g	Szénhidrát 26,59 g; Cukor 0,40 g; Só 0,88 g	Szénhidrát 49,53 g; Cukor 9,62 g; Só 0,21 g		
		1,6,10	1,7	1,7	1,6,7	7		
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Rántott csirkemell [1,3,(6,7,8,11)], Sóskamártás [1,7], Pirított burgonya	Tojáspörkölt [1,3,7], Galuska köret mirelit [1,3], Fejes saláta	Vaníliás puliszka fahéj [7]	Párolt zöldség, Tzatziki saláta [7], Natúr harcsafilé [1,4]	Citromos tea [12], Szárnyas májkrém GM, Pritamin/kaliforniai, Sajtos stangli [1,3,7]		
		Energia: 705,84 Kcal / 2 950,41 Kj	Energia: 790,60 Kcal / 3 304,71 Kj	Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 Kj	Energia: 392,04 Kcal / 1 638,73 Kj	Energia: 745,88 Kcal / 3 117,78 Kj		
		Fehérje 36,58 g; Zsír 17,60 g; T.Zsírsav 3,40 g	Fehérje 32,52 g; Zsír 30,62 g; T.Zsírsav 8,20 g	Fehérje 12,66 g; Zsír 13,65 g; T.Zsírsav 6,98 g	Fehérje 30,41 g; Zsír 12,33 g; T.Zsírsav 3,49 g	Fehérje 23,50 g; Zsír 47,21 g; T.Zsírsav 18,85 g		
		Szénhidrát 96,78 g; Cukor 17,65 g; Só 0,52 g	Szénhidrát 97,68 g; Cukor 15,70 g; Só 1,43 g	Szénhidrát 69,85 g; Cukor 37,56 g; Só 0,35 g	Szénhidrát 34,47 g; Cukor 9,08 g; Só 0,80 g	Szénhidrát 55,51 g; Cukor 10,03 g; Só 3,48 g		
		1,3,7,(6),(8),(11)	1,3,7	7	1,4,7	1,3,7,12		