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

Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04., 49. 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)]	Citromos tea [12], Ráma Margarin, Pulykasonka [6,7,(9,10)], TV paprika, Rozskenyér [1,6]	Citromos tea [12], Főtt virsli rúd, Ketchup, Tk. kenyér [1]	Gyümölcstea [12], Körített túró [7], TV paprika, Tk. kenyér [1]		
		Energia: 380 21 Kcal / 1 589 28 Kj	Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj	Energia: 368,23 Kcal / 1 539,20 Kj	Energia: 380,83 Kcal / 1 591,87 Kj	Energia: 92,86 Kcal / 388,15 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 11,64 g; Fehérje 10,29 g; T.Zsírsav 2,80 g	Fehérje 22,35 g; Zsír 27,47 g; T.Zsírsav 10,98 g	Fehérje 12,90 g; Zsír 5,93 g; T.Zsírsav 3,18 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 55,14 g; Szénhidrát 13,07 g; Só 2,36 g	Szénhidrát 56,72 g; Cukor 17,23 g; Só 3,87 g	Szénhidrát 43,58 g; Cukor 2,36 g; Só 1,50 g		
		1,7,(3),(6),(12)	7,(1)	1,6,7,12,(9),(10)	1,12	1,7,12		
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcspüré szívószálas db, Keksz Mesefit Zab [1,(3,5,6,7,8)]	Gyulai kenőmájas [6,10], Tk. zsemle [1], TV paprika	Ivójoghurt db [7,(1)], Csicseriborsós snack [6,7]	Gyümölcsrizs [3,7]	Puding [7], Mandarin		
		Energia: 180,40 Kcal / 754,07 Kj	Energia: 72,78 Kcal / 304,22 Kj	Energia: 288,03 Kcal / 1 203,97 Kj	Energia: 214,00 Kcal / 894,52 Kj	Energia: 241,84 Kcal / 1 010,89 Kj		
		Fehérje 3,24 g; Zsír 7,65 g; T.Zsírsav 3,40 g	Fehérje 8,13 g; Zsír 7,01 g; T.Zsírsav 2,80 g	Fehérje 7,32 g; Zsír 11,98 g; T.Zsírsav 8,55 g	Fehérje 6,00 g; Zsír 4,40 g; T.Zsírsav 2,80 g	Fehérje 5,41 g; Zsír 4,49 g; T.Zsírsav 2,60 g		
		Szénhidrát 34,44 g; Cukor 9,63 g; Só 0,19 g	Szénhidrát 25,42 g; Cukor 0,32 g; Só 1,16 g	Szénhidrát 167,65 g; Cukor 31,83 g; Só 0,59 g	Szénhidrát 37,40 g; Cukor 0,84 g; Só 0,46 g	Szénhidrát 43,94 g; Cukor 19,50 g; Só 0,19 g		
		1,(3),(5),(6),(7),(8)	1,6,10	6,7,(1)	3,7	7		
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Csontleves zöldséggel [1,7,9,(3,6,10,12)], Székelykáposzta [7,(1,12)], Tk. kenyér [1]	Vöröslencse krémleves [7], Pirított hagyma *[1], Mézes mustáros csirke ragu [1,10], Bulgur [1], Mandarin	Erdei gyümölcs-leves [7,(1,12)], Rakott burgonya gazdagon [1,3,7,(6)], Csemege uborka édesítőszerekkel [10]	Zöldséges karfiolleves [1,9,(3,6,7,10)], Tejszínes halas penne [1,4,7,(3)], Reszelt sajt [7], Banán	Gyümölcslé 2 dl 100%, Rántott sajt [1,7,(3,6,9,10,11)], Jázminrizs, Tartármártás [3,7,10], Nápolyi szelet [1,6,7,(3,5,8)]		
		Energia: 654,61 Kcal / 2 736,27 Kj	Energia: 1 017,58 Kcal / 4 253,48 Kj	Energia: 1 508,76 Kcal / 6 306,62 Kj	Energia: 967,20 Kcal / 4 042,90 Kj	Energia: 1 330,17 Kcal / 5 560,11 Kj		
		Fehérje 40,91 g; Zsír 40,92 g; T.Zsírsav 15,01 g	Fehérje 51,94 g; Zsír 23,94 g; T.Zsírsav 8,12 g	Fehérje 43,27 g; Zsír 87,99 g; T.Zsírsav 31,27 g	Fehérje 43,24 g; Zsír 20,21 g; T.Zsírsav 8,81 g	Fehérje 32,25 g; Zsír 63,76 g; T.Zsírsav 23,41 g		
		Szénhidrát 67,77 g; Cukor 0,85 g; Só 4,89 g	Szénhidrát 144,91 g; Cukor 10,07 g; Só 1,20 g	Szénhidrát 131,58 g; Cukor 34,14 g; Só 3,75 g	Szénhidrát 148,62 g; Cukor 3,84 g; Só 1,22 g	Szénhidrát 153,73 g; Cukor 44,43 g; Só 2,33 g		
		1,7,9,(3),(6),(10),(12)	1,7,10	1,3,7,10,(6),(12)	1,4,7,9,(3),(6),(10)	1,3,6,7,10,(5),(8),(9),(11)		
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kockasajt [7], Magvas zsemle [1], Paradicsom, Alma	Banán, Natúr joghurt [7]	Edami sajt szeletelt [7], Ráma Margarin, Tk. zsemle [1], Alma	Paprikás szalámi, Ráma Margarin, Rozsos zsemle [1,6,(7)], Uborka	Pogácsa klf. [1,7,(6,12)], Tej szívószálas [7]		
		Energia: 121,76 Kcal / 508,96 Kj	Energia: 347,90 Kcal / 1 454,22 Kj	Energia: 98,01 Kcal / 409,68 Kj	Energia: 178,73 Kcal / 747,09 Kj	Energia: 79,20 Kcal / 331,06 Kj		
		Fehérje 8,40 g; Zsír 3,07 g; T.Zsírsav 1,83 g	Fehérje 7,73 g; Zsír 4,20 g; T.Zsírsav 2,80 g	Fehérje 14,14 g; Zsír 10,75 g; T.Zsírsav 5,75 g	Fehérje 10,77 g; Zsír 17,93 g; T.Zsírsav 7,05 g	Fehérje 8,48 g; Zsír 19,07 g; T.Zsírsav 6,27 g		
		Szénhidrát 48,82 g; Cukor 2,24 g; Só 1,17 g	Szénhidrát 67,22 g; Cukor 9,20 g; Só 0,27 g	Szénhidrát 40,92 g; Cukor 0,83 g; Só 0,66 g	Szénhidrát 25,58 g; Cukor 0,00 g; Só 1,87 g	Szénhidrát 25,32 g; Cukor 10,60 g; Só 1,22 g		
		1,7	7	1,7	1,6,(7)	1,7,(6),(12)		
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Túrós guba 15* [1,7,(12)]	Osztrák sajtos nokedli [1,3,7]	Roston csirkemell [1,3,6,7,10,11], Friss vegyes saláta, Zsemle [1]	Zöldborsófőzelék [1,7,(9)], Tojásrántotta [3], Kovászos kenyér [1]	Kakaó szívószálas [7], Kalács [1,3,6,7], Ráma Margarin		
		Energia: 239,22 Kcal / 999,94 Kj	Energia: 868,07 Kcal / 3 628,53 Kj	Energia: 403,13 Kcal / 1 685,08 Kj	Energia: 716,86 Kcal / 2 996,47 Kj	Energia: 501,00 Kcal / 2 094,18 Kj		
		Fehérje 13,85 g; Zsír 9,69 g; T.Zsírsav 5,33 g	Fehérje 30,30 g; Zsír 47,24 g; T.Zsírsav 22,12 g	Fehérje 28,20 g; Zsír 14,73 g; T.Zsírsav 2,10 g	Fehérje 33,92 g; Zsír 20,85 g; T.Zsírsav 4,72 g	Fehérje 13,73 g; Zsír 14,40 g; T.Zsírsav 6,80 g		
		Szénhidrát 24,02 g; Cukor 14,86 g; Só 0,22 g	Szénhidrát 77,55 g; Cukor 2,89 g; Só 1,28 g	Szénhidrát 38,11 g; Cukor 1,84 g; Só 3,41 g	Szénhidrát 95,53 g; Cukor 20,65 g; Só 1,18 g	Szénhidrát 78,86 g; Cukor 30,43 g; Só 1,22 g		
		1,7,(12)	1,3,7	1,(3),(6),(7),(10),(11)	1,3,7,(9)	1,3,6,7		