



## Quadro Byte Zrt



## Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

|         |                                                     | hétfő                                                                           | kedd                                    | szerda                                                          | csütörtök                                                                      | péntek                  |
|---------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Vacsora | (00018) Diák<br>háromszori<br>étkezés<br>kollesezok | Tejfölös gombás<br>pulykaragu, Zöldséges<br>bulgur, Vegyes vágott<br>savanyúság | Natúr csirkemell,<br>Sajtmártás, Bulgur | Majorannás csirkemáj,<br>Petrezselymes burgonya,<br>Céklasaláta | Gyümölcszlé (1l-es ),<br>Baconba göngyölt virsli,<br>Mustár (vödörös), Ketchup |                         |
|         |                                                     | Energia: 686.03 Kcal / 2,867.61 Kj                                              | Energia: 767.56 Kcal / 3,208.40 Kj      | Energia: 657.64 Kcal / 2,748.94 Kj                              | Energia: 529.19 Kcal / 2,212.01 Kj                                             | Energia: Kcal / 0.00 Kj |
|         |                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                            | FehérjeZsírT.Zsírsav                    | FehérjeZsírT.Zsírsav                                            | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsav    |
|         |                                                     | 37.03 g20.65 g7.90 g                                                            | 43.01 g28.28 g12.80 g                   | 30.02 g23.59 g6.01 g                                            | 24.77 g38.93 g15.08 g                                                          | g g g                   |
|         |                                                     | SzénhidrátCukorSó                                                               | SzénhidrátCukorSó                       | SzénhidrátCukorSó                                               | SzénhidrátCukorSó                                                              | SzénhidrátCukorSó       |
|         |                                                     | 65.96 g7.29 g2.32 g                                                             | 80.88 g5.67 g1.23 g                     | 64.35 g8.13 g1.70 g                                             | 23.38 g19.36 g4.69 g                                                           | g g g                   |
|         |                                                     |                                                                                 |                                         |                                                                 |                                                                                |                         |
|         |                                                     |                                                                                 |                                         |                                                                 |                                                                                |                         |

Élelmezésvezető

Gazdaságvezető

Vezető dietetikus



## Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

|         |                                                    | hétfő                                                                                                 | kedd                                                                                              | szerda                                                                                         | csütörtök                                                              | péntek                                                                                              |
|---------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | (00018) Diák<br>háromszori<br>étkezés<br>kollektív | Tej (3dl), Kukoricapehely<br>(Corn flakes)                                                            | Csipkebogyó tea,<br>Margarin Delma,<br>Pannónia sajt, Magvas<br>baguette (1db=54g),<br>Kígyóborka | Citromos tea, Párizsi,<br>baromfi Kedv., Margarin<br>Delma, Olivás ciabatta<br>90g, Paradicsom | Gyümölcstea, Házi<br>májkrém, Paradicsom,<br>Kukoricás forma kenyér    | Tejeskávét, Sajtos<br>pogácsa (1db=100g)                                                            |
|         |                                                    | Energia: 349.00 Kcal / 1,458.82 KJ                                                                    | Energia: 596.88 Kcal / 2,494.96 KJ                                                                | Energia: 439.94 Kcal / 1,838.95 KJ                                                             | Energia: 564.25 Kcal / 2,358.57 KJ                                     | Energia: 565.97 Kcal / 2,365.75 KJ                                                                  |
|         |                                                    | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                             |
|         |                                                    | 14.70 g 6.00 g 3.30 g                                                                                 | 25.75 g 21.82 g 11.63 g                                                                           | 15.07 g 10.79 g 2.81 g                                                                         | 16.78 g 19.03 g 8.60 g                                                 | 18.91 g 17.23 g 7.79 g                                                                              |
|         |                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 |
| Ebéd    | (00018) Diák<br>háromszori<br>étkezés<br>kollektív | Brokkoli krémleves,<br>Kölesgolyó (18%-os<br>ÁFA), Borsos<br>pulykatokány, Zöldséges<br>bulgur, Banán | Magyaros zöldbaleves ,<br>Rántott harcsa, Kukoricás<br>jázminrizs, Tartármártás                   | Daragaluska leves,<br>Burgonya főzelék, Sertés<br>pörkölt feltét, Mandarin                     | Francia hagymaleves ,<br>Sajtos cruton,<br>Székelykáposzta<br>gazdagon | Tárkonyos csirke<br>raguleves, Teljes kiőrlésű<br>kenyér, Szilva töltelékű<br>nudli, Fahéjas szórát |
|         |                                                    | Energia: 873.34 Kcal / 3,650.56 KJ                                                                    | Energia: 939.93 Kcal / 3,928.91 KJ                                                                | Energia: 855.93 Kcal / 3,577.79 KJ                                                             | Energia: 901.56 Kcal / 3,768.52 KJ                                     | Energia: 1,124.07 Kcal / 4,698.61 KJ                                                                |
|         |                                                    | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                               | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                             |
|         |                                                    | 37.95 g 14.12 g 3.97 g                                                                                | 29.25 g 39.80 g 11.76 g                                                                           | 34.13 g 31.67 g 14.67 g                                                                        | 38.73 g 52.66 g 264.01 g                                               | 36.82 g 17.59 g 5.53 g                                                                              |
|         |                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 |



|                 |                |                   |
|-----------------|----------------|-------------------|
| .....           | .....          | .....             |
| Élelmezésvezető | Gazdaságvezető | Vezető dietetikus |



## Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

|         |                                                     | hétfő                                                                                  | kedd                                                                                        | szerda                                                                                 | csütörtök                                                                                                         |
|---------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | (00018) Diák<br>háromszori<br>étkezés<br>kollepszok | Csipkebogyó tea,<br>Csirkemell sonka,<br>Margarin Delma, Paprika,<br>Sajtos Kocka      | Tej (3dl), Margarin<br>Delma, Mini dzsem<br>(1db=30g), Molnárka<br>(1db=100g)               | Citromos tea, Margarin<br>Delma, Paprikás szalámi,<br>Kígyóuborka, Burgonyás<br>kenyér | Csipkebogyó tea, Főtt<br>virsli, Teljes kiőrlésű<br>kenyér, Ketchup, Mustár<br>(vödrös)                           |
|         |                                                     | Energia: 4,698.08 Kcal / 19,637.97 KJ                                                  | Energia: 904.71 Kcal / 3,781.69 KJ                                                          | Energia: 548.65 Kcal / 2,293.36 KJ                                                     | Energia: 563.64 Kcal / 2,356.02 KJ                                                                                |
|         |                                                     | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                                           |
|         |                                                     | 70.85 g 333.42 g 91.25 g                                                               | 26.49 g 21.97 g 9.27 g                                                                      | 20.67 g 21.27 g 6.90 g                                                                 | 25.83 g 21.68 g 9.36 g                                                                                            |
|         |                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                                               |
| Ebéd    | (00018) Diák<br>háromszori<br>étkezés<br>kollepszok | Legényfogó leves, Teljes<br>kiőrlésű kenyér,<br>Zöldséges rizseshús,<br>Csemege uborka | Csontleves<br>cénametélttel, Fejtett<br>babfőzelék, Sült kolbász,<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Gulyásleves, Teljes<br>kiőrlésű kenyér, Reform<br>piskóta kocka, Csokoládé<br>öntet    | Rántott hús,<br>Petrezselymes burgonya,<br>Csemege uborka,<br>Szaloncukor<br>(tejkaramella), (natúr),<br>Mandarin |
|         |                                                     | Energia: 1,005.76 Kcal / 4,204.08 KJ                                                   | Energia: 1,135.62 Kcal / 4,746.89 KJ                                                        | Energia: 946.60 Kcal / 3,956.79 KJ                                                     | Energia: 1,023.51 Kcal / 4,278.27 KJ                                                                              |
|         |                                                     | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                                           |
|         |                                                     | 39.92 g 33.08 g 13.23 g                                                                | 61.03 g 46.67 g 19.35 g                                                                     | 33.77 g 19.42 g 4.40 g                                                                 | 41.84 g 27.11 g 7.83 g                                                                                            |
|         |                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                                               |
| Reggeli | (00018) Diák<br>háromszori<br>étkezés<br>kollepszok | Legényfogó leves, Teljes<br>kiőrlésű kenyér,<br>Zöldséges rizseshús,<br>Csemege uborka | Csontleves<br>cénametélttel, Fejtett<br>babfőzelék, Sült kolbász,<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Gulyásleves, Teljes<br>kiőrlésű kenyér, Reform<br>piskóta kocka, Csokoládé<br>öntet    | Rántott hús,<br>Petrezselymes burgonya,<br>Csemege uborka,<br>Szaloncukor<br>(tejkaramella), (natúr),<br>Mandarin |
|         |                                                     | Energia: 1,005.76 Kcal / 4,204.08 KJ                                                   | Energia: 1,135.62 Kcal / 4,746.89 KJ                                                        | Energia: 946.60 Kcal / 3,956.79 KJ                                                     | Energia: 1,023.51 Kcal / 4,278.27 KJ                                                                              |
|         |                                                     | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                                           |
|         |                                                     | 39.92 g 33.08 g 13.23 g                                                                | 61.03 g 46.67 g 19.35 g                                                                     | 33.77 g 19.42 g 4.40 g                                                                 | 41.84 g 27.11 g 7.83 g                                                                                            |
|         |                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                                               |





Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

|         |                                                     | hétfő                                        | kedd                                 | szerda                                                           | csütörtök               |
|---------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Vacsora | (00018) Diák<br>háromszori<br>étkezés<br>kollesezok | Vadas marharagu,<br>Szarvacska tészta, Banán | Sonkás pizza, Pizza ,<br>Alma        | Pulyka pörkölt, Párolt<br>barnarizs, Vegyes vágott<br>savanyúság |                         |
|         |                                                     | Energia: 942.55 Kcal / 3,939.86 Kj           | Energia: 1,538.32 Kcal / 6,430.18 Kj | Energia: 682.13 Kcal / 2,851.30 Kj                               | Energia: Kcal / 0.00 Kj |
|         |                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                          | FehérjeZsírT.Zsírsv                  | FehérjeZsírT.Zsírsv                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv     |
|         |                                                     | 43.53 g19.32 g6.62 g                         | 64.46 g64.98 g24.16 g                | 31.12 g15.69 g2.60 g                                             | g g g                   |
|         |                                                     | SzénhidrátCukorSó                            | SzénhidrátCukorSó                    | SzénhidrátCukorSó                                                | SzénhidrátCukorSó       |
|         |                                                     | 143.87 g35.51 g2.80 g                        | 170.06 g35.11 g6.60 g                | 105.83 g7.60 g1.67 g                                             | g g g                   |
|         |                                                     |                                              |                                      |                                                                  |                         |

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Gazdaságvezető

.....  
Vezető dietetikus

