

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Diós metélt	
559 kcal	2.338 kJ
A:Glutén, Tojás, Diófélék,	
Mandarin	
47 kcal	196 kJ
Lencsegulyás	
371 kcal	1.553 kJ
A:Glutén, Tej, Mustár, Diófélék,	

Szamóca leves	
138 kcal	577 kJ
A:Glutén, Tej,	
Sült csirke-comb	
135 kcal	564 kJ
Bulgur	
307 kcal	1.283 kJ
A:Glutén,	
Párolt zöldségek	
157 kcal	657 kJ

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Kalória: 977,31kcal
Energia: 4.087,02kJ
Zsír:: 36,8718 g
Fehérje: 38,4403 g
Szénhidrát: 112,6856 g
Só: 3,1142 g
Cukor: 14,2498 g
Tel.zsírsvav: 1,7452 g

Kalória: 736,83kcal
Energia: 3.081,15 kJ
Zsír:: 50,9953 g
Fehérje: 75,2441 g
Szénhidrát: 99,8670 g
Só: 1,8004 g
Cukor: 24,8930 g
Tel.zsírsvav: 10,7210 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "B"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Túrós metélt	
481 kcal A:Glutén, Tojás, Tej,	2.013 kJ
Mandarin	
47 kcal	196 kJ
Lencsegulyás	
371 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, Diófélék,	1.553 kJ

Szamóca leves	
138 kcal A:Glutén, Tej,	577 kJ
Sült csirke-comb	
135 kcal	564 kJ
Bulgur	
307 kcal A:Glutén,	1.283 kJ
Párolt zöldségek	
157 kcal	657 kJ

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsír sav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsír sav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsír sav:

Kalória: 899,69kcal
Energia: 3.762,42kJ
Zsír:: 32,8893 g
Fehérje: 39,7773 g
Szénhidrát: 102,0256 g
Só: 3,1682 g
Cukor: 4,2498 g
Tel.zsír sav: 1,7452 g

Kalória: 736,83kcal
Energia: 3.081,15 kJ
Zsír:: 50,9953 g
Fehérje: 75,2441 g
Szénhidrát: 99,8670 g
Só: 1,8004 g
Cukor: 24,8930 g
Tel.zsír sav: 10,7210 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK EBÉD

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Diós metélt	
494 kcal A:Glutén, Tojás, Diófélék,	2.064 kJ
Mandarin	
47 kcal	196 kJ
Lencsegulyás	
338 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, Diófélék,	1.412 kJ

Szamóca leves	
126 kcal A:Glutén, Tej,	527 kJ
Sült csirke-comb	
127 kcal	530 kJ
Bulgur	
258 kcal A:Glutén,	1.080 kJ
Párolt zöldségek	
107 kcal A:Glutén, Tej,	447 kJ

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Kalória: 878,04kcal
Energia: 3.671,88kJ
Zsír:: 33,4011 g
Fehérje: 33,5263 g
Szénhidrát: 102,0148 g
Só: 2,1884 g
Cukor: 13,8201 g
Tel.zsírsvav: 1,5361 g

Kalória: 617,91kcal
Energia: 2.583,85 kJ
Zsír:: 47,3089 g
Fehérje: 71,8956 g
Szénhidrát: 82,9530 g
Só: 3,2504 g
Cukor: 21,9294 g
Tel.zsírsvav: 10,5180 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Diós metélt	
488 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Diófélék,	2.039 kJ
Mandarin	
47 kcal	196 kJ
Lencsegulyás	
324 kcal A:Glutén, Tej, Mustár,	1.355 kJ

Szamóca leves	
119 kcal A:Glutén, Tej,	499 kJ
Sült csirke-comb	
127 kcal	530 kJ
Bulgur	
195 kcal A:Glutén,	817 kJ
Párolt zöldségek	
21 kcal	66 kJ

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsír sav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsír sav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsír sav:

Kalória: 858,51kcal
Energia: 3.590,21kJ
Zsír:: 30,7728 g
Fehérje: 32,4693 g
Szénhidrát: 104,4117 g
Só: 2,1422 g
Cukor: 17,4495 g
Tel.zsír sav: 2,8467 g

Kalória: 462,25kcal
Energia: 1.912,09 kJ
Zsír:: 45,9816 g
Fehérje: 65,8530 g
Szénhidrát: 51,8101 g
Só: 1,7472 g
Cukor: 17,6603 g
Tel.zsír sav: 12,4057 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Tea 37 kcal 155 kJ
Kakaó 27 kcal A:Tej, 113 kJ
Baromfipárizsi barna kenyérrrel, zöldséggel 288 kcal A:Glutén, 1.206 kJ

Tea 37 kcal 155 kJ
Sajtos vajás kenyér zöldséggel 427 kcal A:Glutén, Tej, 1.785 kJ

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Kalória: 352,45kcal
Energia: 1.473,91kJ
Zsír:: 15,4042 g
Fehérje: 12,8678 g
Szénhidrát: 34,0054 g
Só: 0,9275 g
Cukor: 10,6365 g
Tel.zsírsvav: 4,5300 g

Kalória: 463,86kcal
Energia: 1.939,81 kJ
Zsír:: 21,1442 g
Fehérje: 18,2678 g
Szénhidrát: 39,9344 g
Só: 0,8075 g
Cukor: 9,3365 g
Tel.zsírsvav: 7,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Tea			Tea		
37 kcal		155 kJ	37 kcal		155 kJ
Kakaó			Margarinos-mézes kenyér		
81 kcal		338 kJ	149 kcal		623 kJ
A:Tej,			A:Glutén,		
Baromfipárizsi barna kenyérrrel, zöldséggel			Sajtos vajás kenyér zöldséggel		
243 kcal		1.017 kJ	123 kcal		516 kJ
A:Glutén,			A:Glutén, Tej,		

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Kalória: 361,09kcal
Energia: 1.510,05kJ
Zsír:: 11,7555 g
Fehérje: 13,3258 g
Szénhidrát: 37,9961 g
Só: 1,1317 g
Cukor: 12,9285 g
Tel.zsírsvav: 3,4847 g

Kalória: 309,48kcal
Energia: 1.294,20 kJ
Zsír:: 9,8222 g
Fehérje: 9,7925 g
Szénhidrát: 39,3344 g
Só: 0,3265 g
Cukor: 17,2585 g
Tel.zsírsvav: 2,6080 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Sajtos rúd
136 kcal
A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, 570 kJ

Gyümölcslé 100%-os
94 kcal 393 kJ

**Sonkaszalámis zsemle
zöldséggel**
286 kcal 1.196 kJ
A:Glutén, Tej,

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:
www.tandofer.hu

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsírsvav:

Kalória: 230,20kcal
Energia: 962,67kJ
Zsír:: 10,1800 g
Fehérje: 3,6800 g
Szénhidrát: 31,1200 g
Só: 0,7760 g
Cukor: 19,4400 g
Tel.zsírsvav: 0,2000 g

Kalória: 286,05kcal
Energia: 1.196,23 kJ
Zsír:: 11,8000 g
Fehérje: 14,0750 g
Szénhidrát: 35,0500 g
Só: 0,0075 g
Cukor: 0,1350 g
Tel.zsírsvav: 1,2000 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"

Dátum: 2018/12/31

Hétfő
2018/12/31

Kedd
2019/01/01

Szerda
2019/01/02

Csütörtök
2019/01/03

Péntek
2019/01/04

Gyümölcsle 100%-os	
94 kcal	393 kJ
Croissant	
233 kcal A:Glutén,	974 kJ

Sonkaszalámis zsemle zöldséggel	
193 kcal A:Glutén,	809 kJ

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsír sav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsír sav:

Kalória:
Energia:
Zsír::
Fehérje:
Szénhidrát:
Só:
Cukor:
Tel.zsír sav:

Kalória: 326,86kcal
Energia: 1.366,89kJ
Zsír:: 11,9780 g
Fehérje: 5,3767 g
Szénhidrát: 27,6367 g
Só: 0,0985 g
Cukor: 23,4145 g
Tel.zsír sav: 0,0430 g

Kalória: 193,37kcal
Energia: 808,67 kJ
Zsír:: 5,2840 g
Fehérje: 12,1083 g
Szénhidrát: 25,2150 g
Só: 0,1610 g
Cukor: 0,0870 g
Tel.zsír sav: 1,0500 g