

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "A"
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
Tarhonya leves 242 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 988 kJ	Száraz bableves 198 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 826 kJ		Csontleves 217 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 895 kJ	Darálthús leves 377 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.550 kJ
Székelykáposzta 417 kcal A:Glutén, Tej, Mustár, 1.742 kJ	Gránátos kocka 584 kcal A:Tojás, 2.441 kJ		Csülökpörkölt 558 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, Diófélek, 2.332 kJ	Rántott sertésmáj 407 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.703 kJ
Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ		Kelkáposzta fozelék 248 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.036 kJ	Hagymás burgonyasaláta 283 kcal 1.185 kJ

Kalória: 937,59 kcal
Energia: 3.894,77 kJ
Zsír:: 36,5847 g
Fehérje: 41,2114 g
Szénhidrát: 111,4100 g
Só: 4,0634 g
Cukor: 30,2046 g
Tel.zsírsv: 9,1246 g

Kalória: 859,21kcal
Energia: 3.593,15kJ
Zsír:: 14,6626 g
Fehérje: 27,2406 g
Szénhidrát: 148,7032 g
Só: 3,2397 g
Cukor: 13,9134 g
Tel.zsírsv: 1,6920 g

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

Kalória: 1.022,39kcal
Energia: 4.262,50kJ
Zsír:: 65,5781 g
Fehérje: 48,6696 g
Szénhidrát: 55,4946 g
Só: 3,4847 g
Cukor: 6,6006 g
Tel.zsírsv: 0,7612 g

Kalória: 1.067,52kcal
Energia: 4.438,24 kJ
Zsír:: 40,3818 g
Fehérje: 53,5518 g
Szénhidrát: 102,2030 g
Só: 3,1182 g
Cukor: 22,9850 g
Tel.zsírsv: 2,2712 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "B"

Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
Tarhonya leves 242 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 988 kJ	Száraz bableves 198 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 826 kJ	Burgonya leves tárkonyosan 168 kcal A:Glutén, 701 kJ	Csontleves 217 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 895 kJ	Darálthús leves 377 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.550 kJ
Rántott gomba 295 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.233 kJ	Paraj fozelék 217 kcal A:Glutén, Tej, 906 kJ	Gombóc ízesített 742 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék, 3.101 kJ	Natur halfilé 41 kcal 173 kJ	Gyros hús 261 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.093 kJ
Párolt zöldségek 111 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 436 kJ	Tükörtójas 122 kcal A:Tojás, 510 kJ		Fott burgonya 235 kcal 983 kJ	Friss saláta öntettel 119 kcal A:Tej, Zeller, Mustár, 496 kJ
Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ		Párolt sárgarépa 121 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 506 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ
	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ		Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	

Kalória: 926,21 kcal
Energia: 3.821,29 kJ
Zsír:: 29,0351 g
Fehérje: 31,5048 g
Szénhidrát: 119,4240 g
Só: 3,9386 g
Cukor: 36,1331 g
Tel.zsírsv: 8,5471 g

Kalória: 892,65kcal
Energia: 3.732,96kJ
Zsír:: 33,9161 g
Fehérje: 32,5896 g
Szénhidrát: 122,5022 g
Só: 2,7897 g
Cukor: 35,6284 g
Tel.zsírsv: 4,0090 g

Kalória: 909,29kcal
Energia: 3.802,55 kJ
Zsír:: 15,8484 g
Fehérje: 19,5556 g
Szénhidrát: 168,1766 g
Só: 3,5256 g
Cukor: 59,8658 g
Tel.zsírsv: 1,8486 g

Kalória: 892,81kcal
Energia: 3.721,15kJ
Zsír:: 23,2871 g
Fehérje: 28,7179 g
Szénhidrát: 131,9834 g
Só: 4,2499 g
Cukor: 46,3255 g
Tel.zsírsv: 2,6555 g

Kalória: 1.035,33kcal
Energia: 4.303,62 kJ
Zsír:: 68,4841 g
Fehérje: 89,4947 g
Szénhidrát: 89,6710 g
Só: 3,9965 g
Cukor: 38,3150 g
Tel.zsírsv: 10,1020 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "C"
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
Tarhonya leves 242 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 988 kJ	Száraz bableves 198 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 826 kJ	Csirkepörkölt 361 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, 1.509 kJ	Csontleves 217 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 895 kJ	Darálthús leves 377 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.550 kJ
Párolt csirkemell 129 kcal 538 kJ	Paraj fozelék 217 kcal A:Glutén, Tej, 906 kJ	Csicsriborsó fozelék 413 kcal A:Glutén, 1.727 kJ	Fasírt 124 kcal A:Glutén, 519 kJ	Tejbedara 502 kcal A:Glutén, Tej, Csillagfűrt, 2.100 kJ
Barna rizs köret 423 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.771 kJ	Fott serté 163 kcal 682 kJ	Burgonya leves tárkonyosan 168 kcal A:Glutén, 701 kJ	Fott burgonya 235 kcal 983 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ
	Alma 78 kcal 326 kJ		Párolt sárgarépa 121 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 506 kJ	
	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ			

Kalória: 794,32 kcal
Energia: 3.295,74 kJ
Zsír:: 21,5354 g
Fehérje: 39,5712 g
Szénhidrát: 107,4150 g
Só: 3,1487 g
Cukor: 3,6156 g
Tel.zsírsv: 4,1296 g

Kalória: 933,74kcal
Energia: 3.904,79kJ
Zsír:: 24,6961 g
Fehérje: 47,8656 g
Szénhidrát: 122,2662 g
Só: 3,7897 g
Cukor: 35,6284 g
Tel.zsírsv: 3,5090 g

Kalória: 941,60kcal
Energia: 3.937,51 kJ
Zsír:: 28,5381 g
Fehérje: 76,6062 g
Szénhidrát: 95,6521 g
Só: 3,5088 g
Cukor: 4,2903 g
Tel.zsírsv: 4,6421 g

Kalória: 696,96kcal
Energia: 2.902,12kJ
Zsír:: 29,4631 g
Fehérje: 21,2299 g
Szénhidrát: 78,5594 g
Só: 3,3289 g
Cukor: 20,6755 g
Tel.zsírsv: 2,6655 g

Kalória: 957,01kcal
Energia: 3.976,11 kJ
Zsír:: 27,2976 g
Fehérje: 36,1002 g
Szénhidrát: 118,5970 g
Só: 1,4327 g
Cukor: 55,5150 g
Tel.zsírsv: 2,9745 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "D"
Dátum: 2018/11/05

Hétfő
2018/11/05

Kedd
2018/11/06

Szerda
2018/11/07

Csütörtök
2018/11/08

Péntek
2018/11/09

Csontleves 217 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 895 kJ
Rakott kelkáposzta csirkehússal 283 kcal A:Tej, 1.184 kJ
Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ

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: 778,61kcal
Energia: 3.243,58kJ
Zsír:: 29,1676 g
Fehérje: 31,4544 g
Szénhidrát: 105,7644 g
Só: 3,8252 g
Cukor: 30,4050 g
Tel.zsírsvav: 7,0630 g

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT DIA
Dátum: 2018/11/05

Hétfő 2018/11/05	Kedd 2018/11/06	Szerda 2018/11/07	Csütörtök 2018/11/08	Péntek 2018/11/09
Tarhonya leves 242 kcal 986 kJ A:Glutén, Tojás, Diófélék,	Száraz bableves 197 kcal 824 kJ A:Glutén, Diófélék,	Burgonya leves tárkonyosan 168 kcal 701 kJ A:Glutén,	Csontleves 224 kcal 923 kJ A:Glutén, Tojás, Diófélék,	Darálthús leves 376 kcal 1.548 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék,
Párolt csirkemell 151 kcal 631 kJ	Paraj fozelék 207 kcal 864 kJ A:Glutén, Tej,	Csicszeriborsó fozelék 430 kcal 1.797 kJ A:Glutén,	Rakott kelkáposzta csirkehússal 438 kcal 1.832 kJ A:Tej,	Tejbedara 348 kcal 1.455 kJ A:Glutén, Tej,
Barna rizs köret 450 kcal 1.884 kJ A:Diófélék,	Fott serté 163 kcal 682 kJ	Csirkepörkölt 209 kcal 872 kJ A:Zeller, Kén-dioxid, Diófélék,		Alma 78 kcal 326 kJ
	Alma 78 kcal 326 kJ			

Kalória: 843,38 kcal
 Energia: 3.500,91 kJ
 Zsír:: 24,7990 g
 Fehérje: 44,7252 g
 Szénhidrát: 107,9750 g
 Só: 3,2921 g
 Cukor: 4,6056 g
 Tel.zsírsvav: 4,4526 g

Kalória: 644,75kcal
 Energia: 2.696,26kJ
 Zsír:: 20,3721 g
 Fehérje: 40,7846 g
 Szénhidrát: 68,7222 g
 Só: 3,2104 g
 Cukor: 10,5734 g
 Tel.zsírsvav: 2,1140 g

Kalória: 805,82kcal
 Energia: 3.369,69 kJ
 Zsír:: 24,5281 g
 Fehérje: 51,9597 g
 Szénhidrát: 89,0421 g
 Só: 3,4146 g
 Cukor: 4,5378 g
 Tel.zsírsvav: 3,2796 g

Kalória: 661,84kcal
 Energia: 2.755,28kJ
 Zsír:: 27,6721 g
 Fehérje: 49,4664 g
 Szénhidrát: 72,8744 g
 Só: 3,2250 g
 Cukor: 4,7600 g
 Tel.zsírsvav: 2,7195 g

Kalória: 802,21kcal
 Energia: 3.328,76 kJ
 Zsír:: 27,2876 g
 Fehérje: 36,1592 g
 Szénhidrát: 101,2470 g
 Só: 1,5032 g
 Cukor: 21,0100 g
 Tel.zsírsvav: 2,9695 g