

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "D"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő
2021/01/11

Kedd
2021/01/12

Szerda
2021/01/13

Csütörtök
2021/01/14

Péntek
2021/01/15

Száraz bableves

198 kcal 826 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,

Rántott sertésszelet

420 kcal 1.756 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej,

Zöldséges kuskusz

365 kcal 1.439 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,

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

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

Kalória: 981,93kcal
Energia: 4.020,49 kJ
Zsír:: 28,5258 g
Fehérje: 52,7635 g
Szénhidrát: 120,7763 g
Só: 3,1550 g
Cukor: 9,8652 g
Tel.zsírsvav: 2,5388 g

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

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

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT DIA
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
Tarhonya lev 131 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 531 kJ	Tojás lev 105 kcal A:Glutén, Tojás, 438 kJ	Száraz bablev 305 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.277 kJ	Hamis gulyáslev 177 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 741 kJ	Zöldségleves árpagyönggy 102 kcal A:Glutén, Zeller, 426 kJ
Sajtos meté 472 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.976 kJ	Grill csirkeme 168 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 704 kJ	Csirkepörkö 250 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, Diófélék, 1.045 kJ	Harcsapaprik 248 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, Diófélék, Halak, 1.037 kJ	Töltött káposz 567 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.372 kJ
	Bulg 212 kcal A:Glutén, 888 kJ	Burgonya fozel 283 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 1.182 kJ	Túrós meté 389 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 1.627 kJ	
	Keny 155 kcal A:Glutén, 647 kJ			

Kalória:	603,31 kcal	Kalória:	640,06kcal	Kalória:	837,95kcal	Kalória:	814,35kcal	Kalória:	668,98kcal
Energia:	2.506,59 kJ	Energia:	2.676,44kJ	Energia:	3.503,99 kJ	Energia:	3.405,32kJ	Energia:	2.797,63 kJ
Zsír:	30,8256 g	Zsír:	20,2637 g	Zsír:	29,6248 g	Zsír:	43,9511 g	Zsír:	39,5671 g
Fehérje:	23,7698 g	Fehérje:	42,7436 g	Fehérje:	45,3486 g	Fehérje:	40,0754 g	Fehérje:	24,3039 g
Szénhidrát:	55,1992 g	Szénhidrát:	80,9051 g	Szénhidrát:	92,1240 g	Szénhidrát:	65,3141 g	Szénhidrát:	56,5592 g
Só:	1,9890 g	Só:	3,0106 g	Só:	2,0078 g	Só:	2,4196 g	Só:	2,9643 g
Cukor:	3,2235 g	Cukor:	14,5292 g	Cukor:	4,0976 g	Cukor:	6,2246 g	Cukor:	5,8678 g
Tel.zsírsv:	13,8573 g	Tel.zsírsv:	1,9533 g	Tel.zsírsv:	6,0228 g	Tel.zsírsv:	10,6681 g	Tel.zsírsv:	5,7670 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "A"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
Tarhonya leves 209 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 847 kJ	Tojás leves 116 kcal A:Glutén, Tojás, 486 kJ	Száraz bableves 198 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 826 kJ	Hamis gulyásleves 136 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 569 kJ	Zöldségleves árpagyönggyel 126 kcal A:Glutén, Zeller, 525 kJ
Paradicsomos káposzta fozelék 235 kcal A:Glutén, 981 kJ	Csülök Pékné módra 864 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 3.615 kJ	Burgonya fozelék 353 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, 1.475 kJ	Gombás csirkeragu 319 kcal A:Glutén, Tej, 1.333 kJ	Töltött káposzta 606 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.532 kJ
Sült sertés 387 kcal 1.619 kJ	Alma 78 kcal 326 kJ	Kenyér és ásványvíz 139 kcal A:Glutén, 582 kJ	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	Péksütemény 157 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Diófélék, Csillagfűrt, 655 kJ
Kenyér és ásványvíz 139 kcal A:Glutén, 582 kJ		Csirkepörkölt 373 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, 1.560 kJ	Rizibizi 244 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.021 kJ	

Kalória: 969,71 kcal
Energia: 4.029,20 kJ
Zsír: 19,4374 g
Fehérje: 38,2586 g
Szénhidrát: 83,9726 g
Só: 3,4846 g
Cukor: 26,8618 g
Tel.zsírsvav: 3,4376 g

Kalória: 1.058,68kcal
Energia: 4.427,04kJ
Zsír: 60,4836 g
Fehérje: 33,6493 g
Szénhidrát: 85,7524 g
Só: 2,0035 g
Cukor: 11,9789 g
Tel.zsírsvav: 1,5581 g

Kalória: 1.062,87kcal
Energia: 4.443,15 kJ
Zsír: 30,1629 g
Fehérje: 66,4830 g
Szénhidrát: 134,3568 g
Só: 3,8085 g
Cukor: 22,3824 g
Tel.zsírsvav: 4,8620 g

Kalória: 977,54kcal
Energia: 4.087,75kJ
Zsír: 24,0343 g
Fehérje: 60,6736 g
Szénhidrát: 141,8866 g
Só: 3,8382 g
Cukor: 33,4327 g
Tel.zsírsvav: 4,7655 g

Kalória: 887,83kcal
Energia: 3.712,83 kJ
Zsír: 51,0024 g
Fehérje: 26,8643 g
Szénhidrát: 82,4191 g
Só: 3,2445 g
Cukor: 5,7438 g
Tel.zsírsvav: 6,6568 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "B"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
Tarhonya leves 209 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 847 kJ	Tojás leves 116 kcal A:Glutén, Tojás, 486 kJ	Száraz bableves 198 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 826 kJ	Hamis gulyásleves 136 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 569 kJ	Zöldségleves árpagyönggyel 126 kcal A:Glutén, Zeller, 525 kJ
Bolognai spagetti 821 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Rákfélék, 3.433 kJ	Gyros hús 481 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 2.012 kJ	Tojáspörkölt 279 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.165 kJ	Harcsa paprikás 222 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, Halak, 927 kJ	Sült csirke-comb 354 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.479 kJ
	Friss saláta öntettel 126 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 529 kJ	Lilahagymás nokedli 404 kcal A:Glutén, Tojás, 1.690 kJ	Túrós csusza 574 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.402 kJ	Majonézes kukorica saláta 416 kcal A:Tojás, Tej, Mustár, 1.740 kJ
	Alma 78 kcal 326 kJ			Péksütemény 157 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Diófélék, Csillagfűrt, 655 kJ
	Kenyér és ásványvíz 279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ			

Kalória:	1.029,78 kcal	Kalória:	1.080,36kcal	Kalória:	880,24kcal	Kalória:	932,15kcal	Kalória:	1.051,92kcal
Energia:	4.280,36 kJ	Energia:	4.517,71kJ	Energia:	3.681,05 kJ	Energia:	3.897,93kJ	Energia:	4.399,01 kJ
Zsír:	42,0494 g	Zsír:	33,4113 g	Zsír:	49,3433 g	Zsír:	36,8531 g	Zsír:	53,4200 g
Fehérje:	43,4374 g	Fehérje:	49,6943 g	Fehérje:	36,3073 g	Fehérje:	49,8290 g	Fehérje:	69,4416 g
Szénhidrát:	109,3081 g	Szénhidrát:	146,9417 g	Szénhidrát:	96,0216 g	Szénhidrát:	98,4591 g	Szénhidrát:	85,0956 g
Só:	3,5343 g	Só:	3,6521 g	Só:	3,1549 g	Só:	3,1875 g	Só:	3,2497 g
Cukor:	9,1913 g	Cukor:	38,4674 g	Cukor:	4,1049 g	Cukor:	4,6282 g	Cukor:	19,7363 g
Tel.zsírsv:	7,5796 g	Tel.zsírsv:	2,5535 g	Tel.zsírsv:	1,8135 g	Tel.zsírsv:	544,0830 g	Tel.zsírsv:	6,3553 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "C"
Dátum: 2021/01/11

Hétfő 2021/01/11	Kedd 2021/01/12	Szerda 2021/01/13	Csütörtök 2021/01/14	Péntek 2021/01/15
Tarhonya leves 209 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 847 kJ	Tojás leves 116 kcal A:Glutén, Tojás, 486 kJ	Száraz bableves 198 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 826 kJ	Hamis gulyásleves 136 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 569 kJ	Zöldségleves árpagyönggyel 126 kcal A:Glutén, Zeller, 525 kJ
Sajtos metélt 542 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 2.265 kJ	Grill csirkemell 168 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, 704 kJ	Rántott karfiol 233 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, 976 kJ	Grillezett sajt 342 kcal A:Tej, 1.432 kJ	Tökfozelék 184 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 769 kJ
	Bulgur 383 kcal A:Glutén, 1.603 kJ	Zöldséges kuskusz 365 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.439 kJ	Friss saláta 132 kcal 551 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	Péksütemény 157 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Diófélék, Csillagfűrt, 655 kJ
				Köleslepény 617 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.580 kJ

Kalória:	750,32 kcal	Kalória:	946,48kcal	Kalória:	795,53kcal	Kalória:	888,85kcal	Kalória:	1.361,68kcal
Energia:	3.111,77 kJ	Energia:	3.957,84kJ	Energia:	3.240,97 kJ	Energia:	3.716,89kJ	Energia:	5.694,42 kJ
Zsír:	22,4554 g	Zsír:	23,0626 g	Zsír:	19,9722 g	Zsír:	38,6988 g	Zsír:	55,9109 g
Fehérje:	28,5366 g	Fehérje:	52,3928 g	Fehérje:	31,3449 g	Fehérje:	35,7781 g	Fehérje:	43,6116 g
Szénhidrát:	105,5406 g	Szénhidrát:	143,4459 g	Szénhidrát:	123,2932 g	Szénhidrát:	87,8831 g	Szénhidrát:	174,8727 g
Só:	2,9481 g	Só:	3,3867 g	Só:	3,1770 g	Só:	3,7954 g	Só:	4,2960 g
Cukor:	4,8188 g	Cukor:	25,9524 g	Cukor:	12,5052 g	Cukor:	42,4607 g	Cukor:	37,3993 g
Tel.zsírsvav:	7,1646 g	Tel.zsírsvav:	2,4476 g	Tel.zsírsvav:	2,6388 g	Tel.zsírsvav:	2,0715 g	Tel.zsírsvav:	12,1793 g