

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "A"  
Dátum: 2021/07/26

Hétfő 2021/07/26	Kedd 2021/07/27	Szerda 2021/07/28	Csütörtök 2021/07/29	Péntek 2021/07/30
<b>Paradicsom leves</b>  210 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 874 kJ	<b>Sertés raguleves</b>  258 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.079 kJ	<b>Zöldség leves</b>  127 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék, 518 kJ	<b>Gyümölcs leves</b>  200 kcal A:Glutén, Tej, 834 kJ	<b>Csontleves</b>  143 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 584 kJ
<b>Brassói aprópecsenye</b>  708 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.959 kJ	<b>Káposztás kocka</b>  506 kcal A:Glutén, Tojás, 2.115 kJ	<b>Rántott halfilé</b>  467 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, 1.952 kJ	<b>Pirított szárnyasmáj</b>  265 kcal 1.109 kJ	<b>Zöldbab fozelék</b>  266 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.114 kJ
<b>Kenyér és ásványvíz</b>  279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	<b>Rostos gyümölcslé 100%-os</b>  64 kcal 268 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b>  316 kcal 1.323 kJ	<b>Uborka saláta</b>  50 kcal 210 kJ	<b>Csirkepörkölt</b>  373 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid, Diófélék, 1.558 kJ
	<b>Kenyér és ásványvíz</b>  279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	<b>Savanyúság</b>  11 kcal 47 kJ	<b>Kenyér és ásványvíz</b>  279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	<b>Kenyér és ásványvíz</b>  279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ
		<b>Kenyér és ásványvíz</b>  279 kcal A:Glutén, 1.165 kJ	<b>Rizs köret</b>  289 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.209 kJ	

Kalória:	1.195,79 kcal	Kalória:	1.106,33kcal	Kalória:	1.199,58kcal	Kalória:	1.082,63kcal	Kalória:	1.060,07kcal
Energia:	4.997,94 kJ	Energia:	4.626,55kJ	Energia:	5.005,31 kJ	Energia:	4.527,20kJ	Energia:	4.420,63 kJ
Zsír:	53,2832 g	Zsír:	23,9767 g	Zsír:	35,5640 g	Zsír:	30,3131 g	Zsír:	41,5187 g
Fehérje:	35,4178 g	Fehérje:	41,9419 g	Fehérje:	52,7131 g	Fehérje:	46,3625 g	Fehérje:	68,0899 g
Szénhidrát:	127,5921 g	Szénhidrát:	160,8362 g	Szénhidrát:	154,3231 g	Szénhidrát:	161,3152 g	Szénhidrát:	110,1154 g
Só:	3,6722 g	Só:	3,8631 g	Só:	2,8703 g	Só:	3,6464 g	Só:	4,3955 g
Cukor:	42,4255 g	Cukor:	51,4349 g	Cukor:	39,9804 g	Cukor:	57,0460 g	Cukor:	35,8795 g
Tel.zsírsvav:	12,7220 g	Tel.zsírsvav:	3,0325 g	Tel.zsírsvav:	3,1337 g	Tel.zsírsvav:	4,6165 g	Tel.zsírsvav:	9,6685 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNŐTT "B"  
Dátum: 2021/07/26

Hétfő 2021/07/26	Kedd 2021/07/27	Szerda 2021/07/28	Csütörtök 2021/07/29	Péntek 2021/07/30
<b>Paradicsom leves</b>  210 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 874 kJ	<b>Sertés raguleves</b>  258 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.079 kJ	<b>Zöldség leves</b>  139 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 569 kJ	<b>Gyümölcs leves</b>  200 kcal A:Glutén, Tej, 834 kJ	<b>Vadas mártás</b>  267 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, 1.118 kJ
<b>Rakott zöldség</b>  637 kcal A:Tej, 2.301 kJ	<b>Barna rizs köret</b>  420 kcal 1.755 kJ	<b>Rántott sajt</b>  344 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 1.440 kJ	<b>Zöldséges tarhonya</b>  567 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 2.371 kJ	<b>Tészta köret</b>  424 kcal 1.773 kJ
	<b>Rostos gyümölcslé 100%-os</b>  64 kcal 268 kJ	<b>Petrezselymes burgonya</b>  316 kcal 1.323 kJ	<b>Uborka saláta</b>  50 kcal 210 kJ	<b>Grillezett gomba</b>  141 kcal 591 kJ
	<b>Aszalt gyümölcsös csirke</b>  248 kcal 1.039 kJ	<b>Savanyúság</b>  11 kcal 47 kJ		<b>Csontleves</b>  143 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 584 kJ

Kalória:	846,53 kcal	Kalória:	990,14kcal	Kalória:	810,94kcal	Kalória:	816,70kcal	Kalória:	975,30kcal
Energia:	3.174,54 kJ	Energia:	4.140,68kJ	Energia:	3.378,78 kJ	Energia:	3.415,13kJ	Energia:	4.065,97 kJ
Zsír:	26,8870 g	Zsír:	26,9737 g	Zsír:	31,2911 g	Zsír:	18,8222 g	Zsír:	30,8873 g
Fehérje:	33,5630 g	Fehérje:	53,5919 g	Fehérje:	31,0389 g	Fehérje:	27,6153 g	Fehérje:	38,7870 g
Szénhidrát:	103,4220 g	Szénhidrát:	129,2522 g	Szénhidrát:	92,0044 g	Szénhidrát:	109,4982 g	Szénhidrát:	114,6359 g
Só:	4,1500 g	Só:	3,0531 g	Só:	2,6903 g	Só:	2,8522 g	Só:	4,2597 g
Cukor:	16,9530 g	Cukor:	17,7949 g	Cukor:	14,3775 g	Cukor:	35,2825 g	Cukor:	20,6000 g
Tel.zsírsv:	22,7295 g	Tel.zsírsv:	2,1125 g	Tel.zsírsv:	9,3844 g	Tel.zsírsv:	3,0745 g	Tel.zsírsv:	6,6075 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: FELNÖTT "C"  
Dátum: 2021/07/26

**Hétfő**  
**2021/07/26**

**Kedd**  
**2021/07/27**

**Szerda**  
**2021/07/28**

**Csütörtök**  
**2021/07/29**

**Péntek**  
**2021/07/30**

<b>Csontleves</b> 143 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 584 kJ
<b>Párolt halfilé</b> 137 kcal A:Halak, 574 kJ
<b>Zöldséges bulgur</b> 329 kcal A:Glutén, 1.376 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:  
Energia:  
Zsír::  
Fehérje:  
Szénhidrát:  
Só:  
Cukor:  
Tel.zsírsvav:

Kalória: 609,08kcal  
Energia: 2.534,61 kJ  
Zsír:: 16,6346 g  
Fehérje: 36,2374 g  
Szénhidrát: 80,1554 g  
Só: 3,1177 g  
Cukor: 3,2700 g  
Tel.zsírsvav: 1,0235 g