

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI"
Dátum: 2026/05/25

Hétfő
2026/05/25

Kedd
2026/05/26

Szerda
2026/05/27

Csütörtök
2026/05/28

Péntek
2026/05/29

Vaníliás tej 1,5 %-os tejből

125 kcal
A:Tej, 523 kJ

Fatörzs kifli

180 kcal
A:Glutén, 754 kJ

Gyümölcs tea

36 kcal 151 kJ

Halkrém teljeskirolésu kenyér

212 kcal 888 kJ
A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,

Paprika

17 kcal 69 kJ

Gyümölcs tea

36 kcal 151 kJ

Zöldfuszeres lencsekrém

48 kcal 190 kJ
A:Tej, Mustár,

Kenyer teljeskirolésu 04-06 éves

72 kcal 302 kJ
A:Glutén,

Gyümölcs tea

36 kcal 151 kJ

Sonka margarin teljeskirolésu zsemle

203 kcal 849 kJ
A:Glutén,

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

Kalória: 305,35kcal
Energia: 1.276,93kJ
Zsír:: 7,2413 g
Fehérje: 10,6915 g
Szénhidrát: 48,5874 g
Só: 0,4901 g
Cukor: 22,0450 g
Tel.zsírsvav: 4,1953 g

Kalória: 265,07kcal
Energia: 1.108,49 kJ
Zsír:: 7,6068 g
Fehérje: 12,5837 g
Szénhidrát: 32,7391 g
Só: 0,8430 g
Cukor: 9,9630 g
Tel.zsírsvav: 1,6380 g

Kalória: 156,94kcal
Energia: 643,16kJ
Zsír:: 2,7226 g
Fehérje: 5,8845 g
Szénhidrát: 27,8496 g
Só: 0,6290 g
Cukor: 9,7460 g
Tel.zsírsvav: 0,7940 g

Kalória: 239,11kcal
Energia: 999,91 kJ
Zsír:: 4,2338 g
Fehérje: 10,9847 g
Szénhidrát: 38,1221 g
Só: 1,3460 g
Cukor: 10,0400 g
Tel.zsírsvav: 1,7300 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/05/25

Hétfő
2026/05/25

Kedd
2026/05/26

Szerda
2026/05/27

Csütörtök
2026/05/28

Péntek
2026/05/29

Gyümölcs tea
36 kcal 151 kJ

Fatörzs kifli
173 kcal 725 kJ
A:Glutén,

Gyümölcs tea
36 kcal 151 kJ

Halkrém teljeskiorlésu kenyér
261 kcal 1.090 kJ
A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,

Paprika
17 kcal 69 kJ

Gyümölcs tea
36 kcal 151 kJ

Zöldfuszeres lencsekrém
104 kcal 423 kJ
A:Mustár,

Kenyer teljeskiorlésu
169 kcal 705 kJ
A:Glutén,

Gyümölcs tea
36 kcal 151 kJ

Sonka margarin teljeskiorlésu zsemle
203 kcal 849 kJ
A:Glutén,

Kalória: 209,48kcal
Energia: 876,03kJ
Zsír:: 4,0787 g
Fehérje: 3,9354 g
Szénhidrát: 38,5813 g
Só: 0,2788 g
Cukor: 13,1058 g
Tel.zsírsvav: 2,1106 g

Kalória: 313,24kcal
Energia: 1.309,94 kJ
Zsír:: 7,9728 g
Fehérje: 14,4817 g
Szénhidrát: 41,6291 g
Só: 1,0450 g
Cukor: 10,2170 g
Tel.zsírsvav: 1,7220 g

Kalória: 309,13kcal
Energia: 1.279,62kJ
Zsír:: 2,6546 g
Fehérje: 14,7355 g
Szénhidrát: 54,4346 g
Só: 1,0300 g
Cukor: 10,5490 g
Tel.zsírsvav: 0,4770 g

Kalória: 239,11kcal
Energia: 999,91 kJ
Zsír:: 4,2338 g
Fehérje: 10,9847 g
Szénhidrát: 38,1221 g
Só: 1,3460 g
Cukor: 10,0400 g
Tel.zsírsvav: 1,7300 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK EBÉD
Dátum: 2026/05/25

Hétfő 2026/05/25	Kedd 2026/05/26	Szerda 2026/05/27	Csütörtök 2026/05/28	Péntek 2026/05/29
Zöldborsólevés 147 kcal A:Glutén, Zeller, 587 kJ	Palóclevés 234 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 951 kJ	Sertésraguleves 172 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 693 kJ	Tarhonyaleves 154 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 618 kJ	
Rántott sajt sütoiben sütve 304 kcal A:Glutén, Tej, 1.270 kJ	Tejberizs 419 kcal A:Tej, 1.751 kJ	Harcsapaprikás 216 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Halak, 903 kJ	Gyros hús 141 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezám, Szezám, 591 kJ	
Párolt rizs 240 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.004 kJ	Mandarin 42 kcal 176 kJ	Tészta köret durum 339 kcal A:Glutén, 1.418 kJ	Sült burgonya 410 kcal 1.716 kJ	
Áfonya öntet 55 kcal 229 kJ			Friss saláta joghurtos öntettel 71 kcal A:Tej, 295 kJ	

Kalória:	Kalória:	745,11kcal	Kalória:	694,38kcal	Kalória:	726,91kcal	Kalória:	776,19kcal
Energia:	Energia:	3.089,98kJ	Energia:	2.877,80 kJ	Energia:	3.013,83kJ	Energia:	3.219,95 kJ
Zsír:	Zsír:	28,9959 g	Zsír:	19,8355 g	Zsír:	34,0475 g	Zsír:	45,7025 g
Fehérje:	Fehérje:	23,8587 g	Fehérje:	24,2965 g	Fehérje:	34,9700 g	Fehérje:	22,0527 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	90,5370 g	Szénhidrát:	99,7749 g	Szénhidrát:	67,8090 g	Szénhidrát:	76,4278 g
Só:	Só:	1,5552 g	Só:	1,2012 g	Só:	1,5992 g	Só:	2,2433 g
Cukor:	Cukor:	16,4236 g	Cukor:	50,3390 g	Cukor:	6,3210 g	Cukor:	15,9680 g
Tel.zsírsv:	Tel.zsírsv:	8,6251 g	Tel.zsírsv:	7,8995 g	Tel.zsírsv:	6,3500 g	Tel.zsírsv:	10,0745 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "EBÉD ÉRZÉKENY"

Dátum: 2026/05/25

Hétfő
2026/05/25

Kedd
2026/05/26

Szerda
2026/05/27

Csütörtök
2026/05/28

Péntek
2026/05/29

Zöldborsóleves

147 kcal
A:Glutén, Zeller, 587 kJ

**Kukoricapelyhes csirkemell
sütöben sütvé**

287 kcal
A:Glutén, 1.200 kJ

Párolt rizs

240 kcal
A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 1.004 kJ

Palócleves

248 kcal
A:Glutén, Zeller, 1.013 kJ

Tejberizs

400 kcal
1.674 kJ

Mandarin

42 kcal
176 kJ

Sertésraguleves

107 kcal
A:Glutén, Tojás, Zeller, 420 kJ

Harcsapaprikás

174 kcal
A:Glutén, Halak, 727 kJ

Tészta köret durum

322 kcal
A:Glutén, 1.348 kJ

Tarhonyaleves

152 kcal
A:Glutén, Zeller, 610 kJ

Gyros hús

141 kcal
591 kJ

Sült burgonya

410 kcal
1.716 kJ

Friss saláta

58 kcal
244 kJ

Kalória:	Kalória:	673,68kcal	Kalória:	690,76kcal	Kalória:	602,98kcal	Kalória:	761,98kcal
Energia:	Energia:	2.791,26kJ	Energia:	2.862,68 kJ	Energia:	2.495,57kJ	Energia:	3.160,51 kJ
Zsír::	Zsír::	26,2059 g	Zsír::	15,6182 g	Zsír::	20,6575 g	Zsír::	44,8820 g
Fehérje:	Fehérje:	21,2787 g	Fehérje:	21,3665 g	Fehérje:	34,4710 g	Fehérje:	21,2090 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	82,9770 g	Szénhidrát:	110,9715 g	Szénhidrát:	67,4000 g	Szénhidrát:	75,0538 g
Só:	Só:	1,8872 g	Só:	1,1880 g	Só:	1,5782 g	Só:	1,9609 g
Cukor:	Cukor:	4,9036 g	Cukor:	47,0602 g	Cukor:	6,0390 g	Cukor:	14,8190 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	3,2401 g	Tel.zsírsvav:	2,2888 g	Tel.zsírsvav:	2,8090 g	Tel.zsírsvav:	9,5920 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "UZSONNA"
Dátum: 2026/05/25

Hétfő
2026/05/25

Kedd
2026/05/26

Szerda
2026/05/27

Csütörtök
2026/05/28

Péntek
2026/05/29

**Halász vastagkolbász
margarin teljekiörlésű zsemle**
236 kcal 988 kJ
A:Glutén,

Kápia paprika
6 kcal 25 kJ

Kifli kocka sajt
197 kcal 824 kJ
A:Glutén, Tej,

**Zala felvágott margarin
zsemle**
226 kcal 945 kJ
A:Glutén,

Uborka
4 kcal 15 kJ

Kekszt
120 kcal 503 kJ
A:Glutén,

Banán
126 kcal 527 kJ

Kalória:	Kalória:	242,25kcal	Kalória:	197,11kcal	Kalória:	229,40kcal	Kalória:	246,32kcal
Energia:	Energia:	1.013,06kJ	Energia:	824,30 kJ	Energia:	959,32kJ	Energia:	1.030,09 kJ
Zsír::	Zsír::	7,5920 g	Zsír::	3,9895 g	Zsír::	7,0195 g	Zsír::	6,1905 g
Fehérje:	Fehérje:	10,0220 g	Fehérje:	6,2585 g	Fehérje:	8,8865 g	Fehérje:	3,0170 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	28,6400 g	Szénhidrát:	32,9580 g	Szénhidrát:	31,6945 g	Szénhidrát:	41,3675 g
Só:	Só:	0,9560 g	Só:	0,6205 g	Só:	1,0235 g	Só:	0,0024 g
Cukor:	Cukor:	0,8600 g	Cukor:	1,4065 g	Cukor:	0,2860 g	Cukor:	22,0035 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	3,0800 g	Tel.zsírsvav:	2,4755 g	Tel.zsírsvav:	2,9455 g	Tel.zsírsvav:	2,9635 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK "UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/05/25

Hétfő
2026/05/25

Kedd
2026/05/26

Szerda
2026/05/27

Csütörtök
2026/05/28

Péntek
2026/05/29

**Halász vastagkolbász
margarin teljekiörlésű zsemle**
236 kcal 988 kJ
A:Glutén,

Kápia paprika
6 kcal 25 kJ

Kifli extradzsem
166 kcal 693 kJ
A:Glutén,

**Zala felvágott margarin
zsemle**
226 kcal 945 kJ
A:Glutén,

Uborka
4 kcal 15 kJ

Keksz
112 kcal 470 kJ
A:Glutén,

Banán
126 kcal 527 kJ

Kalória:	Kalória:	242,25kcal	Kalória:	165,64kcal	Kalória:	229,40kcal	Kalória:	238,28kcal
Energia:	Energia:	1.013,06kJ	Energia:	692,70 kJ	Energia:	959,32kJ	Energia:	996,48 kJ
Zsír::	Zsír::	7,5920 g	Zsír::	0,4895 g	Zsír::	7,0195 g	Zsír::	5,7512 g
Fehérje:	Fehérje:	10,0220 g	Fehérje:	4,6585 g	Fehérje:	8,8865 g	Fehérje:	2,9049 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	28,6400 g	Szénhidrát:	89,9099 g	Szénhidrát:	31,6945 g	Szénhidrát:	45,3054 g
Só:	Só:	0,9560 g	Só:	0,4455 g	Só:	1,0235 g	Só:	0,0022 g
Cukor:	Cukor:	0,8600 g	Cukor:	58,3353 g	Cukor:	0,2860 g	Cukor:	26,4863 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	3,0800 g	Tel.zsírsvav:	0,2255 g	Tel.zsírsvav:	2,9455 g	Tel.zsírsvav:	2,7448 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK/FELSŐ EBÉD "A"
Dátum: 2026/05/25

Hétfő
2026/05/25

Kedd
2026/05/26

Szerda
2026/05/27

Csütörtök
2026/05/28

Péntek
2026/05/29

Zöldborsóleves 142 kcal A:Glutén, Zeller, 568 kJ	Palóclevés 235 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 929 kJ	Sertésraguleves 120 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 474 kJ	Tarhonyaleves 162 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 653 kJ
Rántott sajt sütoiben sütve 349 kcal A:Glutén, Tej, 1.460 kJ	Tejberizs 429 kcal A:Tej, 1.792 kJ	Harcsapaprikás 244 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Halak, 1.022 kJ	Gyros hús 159 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámag, Szezámag, 665 kJ
Párolt rizs 273 kcal 1.141 kJ	Mandarin 42 kcal 176 kJ	Tészta köret durum 376 kcal A:Glutén, 1.571 kJ	Friss saláta joghurtos öntettel 74 kcal A:Tej, 311 kJ
Áfonya lekvár 82 kcal 344 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ		Sült burgonya 397 kcal 1.661 kJ

Kalória:	Kalória:	846,33kcal	Kalória:	825,83kcal	Kalória:	739,71kcal	Kalória:	792,90kcal
Energia:	Energia:	3.513,27kJ	Energia:	3.401,52 kJ	Energia:	3.067,38kJ	Energia:	3.289,83 kJ
Zsír::	Zsír::	30,3824 g	Zsír::	16,9035 g	Zsír::	29,4980 g	Zsír::	43,6590 g
Fehérje:	Fehérje:	27,7832 g	Fehérje:	32,1875 g	Fehérje:	40,1425 g	Fehérje:	24,7216 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	107,4960 g	Szénhidrát:	129,1217 g	Szénhidrát:	75,8475 g	Szénhidrát:	83,5028 g
Só:	Só:	2,0285 g	Só:	1,8152 g	Só:	1,8532 g	Só:	2,0252 g
Cukor:	Cukor:	22,0666 g	Cukor:	47,2760 g	Cukor:	6,9200 g	Cukor:	16,7630 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	9,8856 g	Tel.zsírsvav:	7,3365 g	Tel.zsírsvav:	5,9990 g	Tel.zsírsvav:	10,4360 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁLTISK /FELSŐ EBÉD"B"
Dátum: 2026/05/25

Hétfő
2026/05/25

Kedd
2026/05/26

Szerda
2026/05/27

Csütörtök
2026/05/28

Péntek
2026/05/29

Zöldborsólevés 142 kcal A:Glutén, Zeller, 568 kJ	Palóclevés 235 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 929 kJ	Sertésraguleves 120 kcal A:Glutén, Tojás, Zeller, 474 kJ	Tarhonyaleves 162 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, 653 kJ
Rántott sajt sütoiben sütve 349 kcal A:Glutén, Tej, 1.460 kJ	Tejberizs 429 kcal A:Tej, 1.792 kJ	Harcsapaprikás 244 kcal A:Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Halak, 1.022 kJ	Gyros hús 159 kcal A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Szezámag, Szezámag, 665 kJ
Párolt rizs 273 kcal 1.141 kJ	Mandarin 42 kcal 176 kJ	Tészta köret durum 376 kcal A:Glutén, 1.571 kJ	Friss saláta joghurtos öntettel 74 kcal A:Tej, 311 kJ
Áfonya lekvár 82 kcal 344 kJ	Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ		Sült burgonya 397 kcal 1.661 kJ

Kalória:	Kalória:	846,33kcal	Kalória:	825,83kcal	Kalória:	739,71kcal	Kalória:	792,90kcal
Energia:	Energia:	3.513,27kJ	Energia:	3.401,52 kJ	Energia:	3.067,38kJ	Energia:	3.289,83 kJ
Zsír::	Zsír::	30,3824 g	Zsír::	16,9035 g	Zsír::	29,4980 g	Zsír::	43,6590 g
Fehérje:	Fehérje:	27,7832 g	Fehérje:	32,1875 g	Fehérje:	40,1425 g	Fehérje:	24,7216 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	107,4960 g	Szénhidrát:	129,1217 g	Szénhidrát:	75,8475 g	Szénhidrát:	83,5028 g
Só:	Só:	2,0285 g	Só:	1,8152 g	Só:	1,8532 g	Só:	2,0252 g
Cukor:	Cukor:	22,0666 g	Cukor:	47,2760 g	Cukor:	6,9200 g	Cukor:	16,7630 g
Tel.zsírsvav:	Tel.zsírsvav:	9,8856 g	Tel.zsírsvav:	7,3365 g	Tel.zsírsvav:	5,9990 g	Tel.zsírsvav:	10,4360 g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÁL.TISK"FELSŐ EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/05/25

Hétfő
2026/05/25

Kedd
2026/05/26

Szerda
2026/05/27

Csütörtök
2026/05/28

Péntek
2026/05/29

Zöldborsólevés 150 kcal A:Glutén, Zeller, 603 kJ	Palócleves 235 kcal A:Glutén, Zeller, 930 kJ	Sertésraguleves 124 kcal A:Zeller, 494 kJ	Tarhonyaleves 160 kcal A:Glutén, Zeller, 645 kJ
Kukoricapelyhes csirkemell süto ben sü tve 287 kcal A:Glutén, 1.200 kJ	Tejberizs 433 kcal 1.809 kJ	Harcsapaprikás 202 kcal A:Glutén, Halak, 846 kJ	Gyros hús 159 kcal 665 kJ
Párolt rizs 297 kcal 1.243 kJ	Mandarin 42 kcal 176 kJ	Tészta köret durum 376 kcal A:Glutén, 1.571 kJ	Sült burgonya 397 kcal 1.661 kJ
	Kenyér teljeskiorlésu 120 kcal A:Glutén, 504 kJ		Friss saláta 58 kcal 244 kJ

Kalória:	Kalória:	734,56kcal	Kalória:	830,00kcal	Kalória:	702,27kcal	Kalória:	774,84kcal
Energia:	Energia:	3.045,86kJ	Energia:	3.418,94 kJ	Energia:	2.910,82kJ	Energia:	3.214,29 kJ
Zsír::	Zsír::	27,6724 g	Zsír::	13,9750 g	Zsír::	26,2640 g	Zsír::	42,7100 g
Fehérje:	Fehérje:	22,5732 g	Fehérje:	25,9410 g	Fehérje:	42,9875 g	Fehérje:	23,6610 g
Szénhidrát:	Szénhidrát:	92,6060 g	Szénhidrát:	143,1167 g	Szénhidrát:	70,7385 g	Szénhidrát:	81,6638 g
Só:	Só:	2,1865 g	Só:	1,7790 g	Só:	1,8456 g	Só:	2,1048 g
Cukor:	Cukor:	4,6566 g	Cukor:	49,3360 g	Cukor:	6,6780 g	Cukor:	15,2720 g
Tel.zsír sav:	Tel.zsír sav:	3,3296 g	Tel.zsír sav:	2,1190 g	Tel.zsír sav:	3,8320 g	Tel.zsír sav:	9,8800 g