

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap																				Repeta Win Szoftver										36.hét																			
ÁLT.I.(11-14)-A										2025.09.01 - 2025.09.05																																																	
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK																			
T	Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g Croissan-vajas(1-2-3) Kal:177 F: 6g Zs: 5g Szh:45g So:0,8g Tzs:0,0g C: 13g										Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Kenőmájas-sertés(8) Kal: 49 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,0g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:158 F: 6g Zs: 1g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,6g										Karamellástej(2) Kal:175 F: 6g Zs: 3g Szh:29g So:0,2g Tzs:2,0g C: 22g Sajtos stangli(1-2-3) Kal:231 F: 5g Zs:12g Szh:26g So:1,3g Tzs:0,0g C:0,0g										Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Sonka-pizza(8) Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g Kenyér-korpás(1-8) Kal:158 F: 6g Zs: 1g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,6g										Limonádé Kal: 85 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Olasz felvágott Kal: 49 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,7g C:0,2g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g Retek Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:158 F: 6g Zs: 1g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,6g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk																		
	265 12 8 54 1,0 2 13										291 8 5 50 1,4 2 21										406 11 15 55 1,5 2 22										308 11 6 50 1,5 2 21										330 9 9 51 1,5 3 21																		
E	Lencsegulyás Kal:385 F:22g Zs:20g Szh:27g So:0,2g Tzs:2,3g C:0,0g Kenyér-húsosleveshez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g Carbonara spagetti(1-3-2) Kal:577 F:26g Zs:19g Szh:73g So:2,8g Tzs:5,8g C:3,6g										Eperkrémleves(1-2) Kal:163 F: 2g Zs: 4g Szh:27g So:0,0g Tzs:2,2g C: 17g Rakott karfiol(2) Kal:497 F:21g Zs:33g Szh:26g So:0,9g Tzs:5,2g C:0,1g										Tarhonyaleves burgonyával(1-3) Kal:195 F: 3g Zs:11g Szh:16g So:0,8g Tzs:3,2g C:0,2g Vadasragu sertéshúsból(1-2-10-3) Kal:269 F:19g Zs:15g Szh:12g So:2,7g Tzs:4,9g C:3,9g Tésztaköret(1-3) Kal:293 F:11g Zs: 4g Szh:51g So:0,1g Tzs:0,7g C:1,6g										Gombakrémleves(1-2) Kal:165 F: 6g Zs:10g Szh:11g So:2,0g Tzs:2,8g C:0,0g Zsemlekočka(1-2) Kal: 70 F: 2g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Ananászos csirkemell(2-1) Kal:319 F:21g Zs:22g Szh: 9g So:0,1g Tzs:4,7g C:5,1g Párolt rizs Kal:325 F: 5g Zs: 9g Szh:55g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g										Zöldborsóleves(1-3) Kal: 73 F: 3g Zs: 0g Szh:14g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,2g Galuska levesbetét(1-3) Kal:138 F: 4g Zs: 1g Szh:28g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g Burgonyafőzelék(2-1-10) Kal:299 F: 4g Zs:13g Szh:33g So:0,6g Tzs:3,0g C:0,0g Sültkolbász(2-8-10) Kal:197 F:11g Zs:16g Szh: 0g So:1,8g Tzs:8,0g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk																		
	1094 53 0 124 3,8 8 4,1										660 23 37 53 1,0 7 17										757 33 31 79 3,6 9 5,7										880 34 41 89 2,1 8 5,1										839 28 30 99 3,8 11 0,7																		
u																																																											
g																																																											

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket !

* T.Zs = Telített zsírsav A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat , melyért elnézést kérünk ! * jelölt étel édesítőt tartalmaz

Glutén(1) ;Tej(2) ;Tojás(3) Zeller(4) Szezámmag(5) Hal(6)Mogyoró(7)Szója(8)Dióféle(9) ;Mustár(10) ;SO2-Szulfit(11) ;Rákféle(12) ;Csillagfűrt(13) ;Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető:.....