

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap																				Repeta Win Szoftver										38.hét																			
ÁLT.1.(11-14)-A										2025.09.15 - 2025.09.19																																																	
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK																			
T	Gyümölcs joghurt(2) Kal:105 F: 3g Zs: 3g Szh:16g So:0,1g Tzs:1,8g C: 15g Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g Limonádé Kal: 85 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g										Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Sajtos baromfi párizsi(2) Kal: 37 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,0g C:0,0g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g Paradicsom Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g 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										Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Sonkakrém(2) Kal: 48 F: 3g Zs: 3g Szh: 1g So:0,5g Tzs:1,3g C:0,4g 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 zsemle(1-2) Kal:150 F: 5g Zs: 3g Szh:24g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g										Limonádé Kal: 85 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Vajkrém natur(2) Kal: 78 F: 1g Zs: 8g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,9g C:0,0g Uborka friss Kal: 2 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																								
	330	7	4	63	0,4	2	37	318	9	8	51	1,5	2	21	289	9	4	51	1,5	1	21	360	11	10	53	0,8	3	22	323	7	9	50	1,2	4	21																								
E	Gombaleves(1-3) Kal: 81 F: 4g Zs: 2g Szh:11g So:0,5g Tzs:0,3g C:0,2g Bolognai spagetti(1-3) Kal:661 F:27g Zs:28g Szh:69g So:1,1g Tzs:3,5g C:6,1g Sajtszórát(2) Kal: 76 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g C:0,0g										Fokhagymakrémleves(1-2-10) Kal:157 F: 2g Zs:11g Szh:11g So:1,5g Tzs:3,1g C:0,5g Zsemlekocka(1-2) Kal: 70 F: 2g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Bácskai tarhonyáshús(1-3) Kal:757 F:27g Zs:42g Szh:62g So:1,2g Tzs:5,1g C:2,1g										Gulyásleves Kal:256 F:10g Zs:18g Szh:10g So:0,7g Tzs:2,1g C:0,2g Kenyér-húsosleveshez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g Tejbedara(2-1) Kal:288 F:10g Zs: 4g Szh:51g So:0,3g Tzs:2,4g C: 16g Kakaószórát Kal: 87 F: 1g Zs: 1g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,9g C: 22g Gyümölcs a Kal: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Zöldbableves tejfölös(2-1) Kal:130 F: 3g Zs: 7g Szh:13g So:0,7g Tzs:2,4g C:0,2g Natur halfilé Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Párolt rizs Kal:325 F: 5g Zs: 9g Szh:55g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g Tartarmartas(3-10-2) Kal:209 F: 1g Zs:21g Szh: 3g So:0,3g Tzs:5,0g C:2,9g										Májgaluskaleves(3-1) Kal:160 F: 8g Zs: 8g Szh:14g So:0,6g Tzs:1,2g C:0,1g Paprikás burgonya kolbásszal(2-8-10) Kal:515 F:14g Zs:29g Szh:37g So:1,7g Tzs:8,6g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g Cékla savanyúság Kal: 19 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g																		
	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																								
	818	36	0	80	2,0	7	6,2	985	31	54	88	2,7	8	2,6	780	27	24	107	1,8	5	38	664	10	37	71	1,1	8	3,1	826	28	38	79	3,3	10	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:.....