

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										 Repeta Win Szoftver										40.hét																				
ÁLT.1.(11-14)-A																																																		2025.09.29 - 2025.10.03
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 Sajtos zsemle(1-2) Kal:150 F: 5g Zs: 3g Szh:24g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g										Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Májusi felvágott(8) Kal: 60 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,3g 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										Tejeskávé(2) Kal:148 F: 5g Zs: 2g Szh:27g So:0,2g Tzs:1,5g C: 19g Briós(1-2-3) Kal:164 F: 4g Zs: 4g Szh:28g So:0,3g Tzs:1,5g C:4,7g										Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Vitaminkrém(2) Kal:133 F: 0g Zs:14g Szh: 1g So:0,0g Tzs:3,8g 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 csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Löncs felvágott(8) Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g Paprika tv 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									
	g	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														
	238	11	6	33	0,7	2	0,0	341	10	10	51	1,5	2	21	312	9	7	55	0,5	3	24	375	6	15	50	1,0	4	21	330	10	9	50	1,5	1	21															
E	Sajtkrémleves(2-1) Kal:237 F: 8g Zs:18g Szh:10g So:0,7g Tzs:7,6g C:0,0g Zsemlekocka(1-2) Kal: 70 F: 2g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Zöldséges apróhús(1-2) Kal:273 F:18g Zs:17g Szh: 9g So:0,7g Tzs:4,8g C:0,0g Bulgur(1-2) Kal:350 F: 8g Zs:13g Szh:48g So:0,0g Tzs:2,1g C:0,0g										Sertéshúsleves eperlevéllel(4-1-3) Kal: 54 F: 3g Zs: 1g Szh: 9g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,2g Főtt sertéshús Kal:130 F:17g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,3g C:0,0g Tört burgonya Kal:282 F: 5g Zs: 1g Szh:47g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sóskamártás(2-1) Kal:151 F: 2g Zs: 5g Szh:24g So:0,0g Tzs:2,1g C: 17g										Magyaros zellerleves(4-1-3) Kal:114 F: 3g Zs: 5g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,3g Mézes-mustáros csirke(10-2) Kal:228 F:26g Zs:11g Szh: 5g So:1,3g Tzs:3,9g C:6,1g Párolt rizs Kal:325 F: 5g Zs: 9g Szh:55g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g										Palóclevés(10-2) Kal:302 F:18g Zs:16g Szh:18g So:1,3g Tzs:4,8g C:0,7g Kenyér-húsosleveshez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g Rakott metélt a(1-3) Kal:443 F:10g Zs: 6g Szh:71g So:0,1g Tzs:0,8g C: 23g										Zöldborsóleves(1-3) Kal: 73 F: 3g Zs: 0g Szh:14g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,2g Kelkáposzta főzelék(1) Kal:203 F: 6g Zs: 8g Szh:22g So:0,9g Tzs:1,0g C:0,4g Csirke nuggets sütőben sült(1-3-8) Kal:152 F:12g Zs: 6g Szh:12g So:1,1g Tzs:1,6g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g Gyümölcs a Kal: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g									
	g	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														
	930	36	0	82	1,5	14	0,0	618	27	12	81	1,1	4	17	668	34	25	73	1,8	5	6,4	877	33	23	113	2,2	6	24	577	27	16	77	3,4	3	1,1															
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) Mogoró (7) Szója (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfit (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....