

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										Repeta Win Szoftver										47.hét																													
ÁLT.I.(11-14)-A										2025.11.17 - 2025.11.21																																																	
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK																			
T	Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Kefir(2) Kal:132 F: 6g Zs: 7g Szh: 9g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g Kifli tejés(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g										Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Toast felvágott(8) Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,5g C:0,0g 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										Limonádé Kal: 85 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										Karamellástej(2) Kal:175 F: 6g Zs: 3g Szh:29g So:0,2g Tzs:2,0g C: 22g Kalács kakaós(1-2-3) Kal:143 F: 5g Zs: 1g Szh:28g So:0,9g Tzs:0,0g C:4,6g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g										Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Trapista sajt(2) Kal: 76 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g C:0,0g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g Uborka friss Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Zsemle vizes(1) Kal:151 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,9g																		
	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																		
	355 10 9 56 0,5 2 22										330 10 9 50 1,4 3 21										377 6 15 51 1,0 4 21										353 11 8 57 1,1 3 26										347 10 10 51 1,1 5 21																		
E	Gyümölcsleves(1-2) Kal:205 F: 2g Zs: 4g Szh:38g So:0,0g Tzs:2,1g C: 16g Mexikói csirkemell(1) Kal:189 F:20g Zs: 7g Szh:10g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,1g Párolt rizs Kal:325 F: 5g Zs: 9g Szh:55g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g										Fehérableves(1-3) Kal:226 F:11g Zs: 3g Szh:37g So:1,1g Tzs:0,3g C:0,3g 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										Betyárgulyás Kal:318 F:13g Zs:22g Szh:13g So:0,9g Tzs:2,5g 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										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 Pásztorbulgur(11-8) Kal:552 F:19g Zs:29g Szh:47g So:1,8g Tzs:5,7g C:0,2g Őszibarack befőtt Kal: 38 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,3g										Libacsontleves csigatészta(1-3-2-4-10) Kal:142 F:10g Zs: 6g Szh:11g So:1,1g Tzs:1,3g C:0,2g Főtt sertéshús Kal:130 F:17g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,3g C:0,0g Főtt burgonya 1/2 adag Kal:114 F: 2g Zs: 0g Szh:20g 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																		
	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																		
	720 28 0 103 0,2 4 16										788 41 23 100 3,9 6 5,8										825 30 28 106 2,0 6 38										897 29 47 81 2,6 13 9,4										537 32 17 56 1,1 6 18																		
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-Szulfít(11) ;Rákféle(12) ;Csillagfűrt(13) ;Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető:.....