

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										Repeta Win Szoftver										48.hét																													
ÁLT.I.(11-14)-A										2025.11.24 - 2025.11.28																																																	
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 Császsászsemle(1) 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										Tea - citromos Kal: 85 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Körözött juhtúrós(2) Kal: 32 F: 3g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:1,2g C:0,0g Lilahagyma Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g 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										Kakaó(2) Kal:177 F: 6g Zs: 3g Szh:30g So:0,2g Tzs:2,3g C: 22g Csavart rúd(1-2-3) Kal:150 F: 5g Zs: 3g Szh:24g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g										Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Főtt virsli(2-8) Kal:140 F: 8g Zs:11g Szh: 2g So:1,1g Tzs:3,7g C:0,4g Ketchup Kal: 20 F: 0g Zs: 0g Szh: 5g So:0,5g Tzs:0,0g C:2,0g Kifli tejés(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g										Tea-mézés Kal: 42 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g 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 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																								
	273	11	10	33	0,8	3	0,1	282	9	3	52	1,0	1	21	327	12	7	54	0,7	2	22	383	12	13	53	1,9	4	24	286	9	9	40	1,5	3	16																								
E	Tojásleves(3-1) Kal:130 F: 3g Zs:10g Szh: 7g So:0,5g Tzs:1,6g C:0,0g Gyrosos csirkehús Kal:225 F:19g Zs:15g Szh: 2g So:1,5g Tzs:2,3g C:0,0g Kukoricás téstasaláta(1-3-2-10) Kal:611 F:14g Zs:29g Szh:70g So:0,6g Tzs:7,1g C:9,2g										Karotta krémleves(1-2) Kal:128 F: 2g Zs: 6g Szh:16g So:0,5g Tzs:2,5g C:3,1g Zsemlekocka(1-2) Kal: 70 F: 2g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Hentestokány sertéshúsból(1) Kal:270 F:17g Zs:19g Szh: 6g So:1,0g Tzs:5,8g C:1,2g 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 Sült csirkecomb(2) Kal:194 F:31g Zs: 6g Szh: 0g So:1,0g Tzs:2,1g C:0,0g Burgonyapüré(2) Kal:277 F: 5g Zs: 8g Szh:36g So:0,1g Tzs:2,4g C:0,0g										Burgonyaleves - kolbászos(2-1) Kal:323 F:14g Zs:19g Szh:20g So:1,8g Tzs:7,8g C:0,0g Kenyér-húsosleveshez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g Káposztás kocka(1-3) Kal:495 F:12g Zs:21g Szh:62g So:0,6g Tzs:2,5g C:5,7g Túrórudi(2-7-8-9) Kal:109 F: 3g Zs: 6g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,6g C: 11g										Daragaluskaleves(1-3) Kal: 83 F: 3g Zs: 1g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,2g C:0,0g Lecsós sertéstokány(1) Kal:168 F:14g Zs:10g Szh: 4g So:1,7g Tzs:2,3g C:0,1g Bulgur(1-2) Kal:350 F: 8g Zs:13g Szh:48g So:0,0g Tzs:2,1g 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																								
	967	36	0	79	2,6	11	9,2	793	27	33	91	1,6	9	4,2	682	44	15	79	1,6	5	0,2	1059	34	45	118	3,3	15	18	601	25	24	69	2,2	5	0,1																								
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)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....