

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap																				Repeta Win Szoftver										51.hét																			
ÁLT.1.(11-14)-A																																																											
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 stangli(1-2-3) Kal:231 F: 5g Zs:12g Szh:26g So:1,3g Tzs:0,0g C:0,0g										Tea - citromos Kal: 85 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Zala felvágott Kal: 45 F: 3g Zs: 4g Szh: 1g So:0,4g Tzs:1,4g 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 Kenyér-korpás(1-8) Kal:158 F: 6g Zs: 1g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,6g										Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g Zsemle-zabpelyhes a(1-2) Kal:225 F: 8g Zs: 5g Szh:35g 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 csipkebogyós 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 gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Sajtos tavaszi felvágott(8) Kal: 32 F: 4g Zs: 2g Szh: 0g So:0,2g Tzs:2,2g 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																		
	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																							
	319	11	15	35	1,5	2	0,0	325	9	8	51	1,5	3	21	348	14	12	44	0,8	3	0,1	375	6	15	50	1,0	4	21	311	11	6	50	1,3	3	21																								
E	Paradicsomleves(1-3) Kal:209 F: 3g Zs: 5g Szh:37g So:0,7g Tzs:0,6g C: 24g Zúzapörkölt(11) Kal:205 F:20g Zs:13g Szh: 2g So:0,6g Tzs:1,1g C:0,1g Tésztaköret(1-3) Kal:293 F:11g Zs: 4g Szh:51g So:0,1g Tzs:0,7g C:1,6g Cékla savanyúság Kal: 19 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g										Sertésraguleves(1-3) Kal:175 F:15g Zs: 8g Szh:10g So:0,6g Tzs:2,1g C:0,1g Öntött kifli(1-2-5-7-9) Kal:512 F:14g Zs:13g Szh:80g So:0,9g Tzs:2,3g C: 27g Vanília öntet(2) Kal:164 F: 6g Zs: 3g Szh:28g So:0,2g Tzs:2,0g C: 10g										Lebbencsleves(1-3) Kal:159 F: 3g Zs: 7g Szh:18g So:0,7g Tzs:1,3g C:0,2g Rácزöldbab(1-2) Kal:311 F:17g Zs:19g Szh:17g So:0,7g Tzs:4,9g C:0,1g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g										Kacsacsontleves(4-1-3) Kal:122 F:11g Zs: 7g Szh: 9g So:0,6g Tzs:1,6g C:0,2g Gyümölcs öntet Kal: 97 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Főtt burgonya 1/2 adag Kal:114 F: 2g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Csirke nuggets sütőben sült(1-3-8) Kal:152 F:12g Zs: 6g Szh:12g So:1,1g Tzs:1,6g C:0,0g										Süötőkrémleves(1-2) Kal:140 F: 3g Zs: 5g Szh:21g So:0,5g Tzs:2,1g C:6,3g Pirított tökmag (7-9) Kal: 58 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,2g Bácskai tarhonyáshús(1-3) Kal:646 F:29g Zs:30g Szh:61g So:1,1g Tzs:5,1g C:2,1g																		
	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																							
	725	34	0	93	1,7	2	26	851	35	24	117	1,7	6	37	602	25	27	60	2,3	6	0,8	485	25	13	61	1,7	3	21	843	35	38	83	1,7	8	8,7																								
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-Szulfít(11) ;Rákféle(12) ;Csillagfűrt(13) ;Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető:.....