

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap																				Repeta Win Szoftver										1.hét																			
ÁLT.1.(11-14)-A										2026.01.05 - 2026.01.09																																																	
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 Fonott kismákos(1-2) Kal:130 F: 3g Zs: 3g Szh:20g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g										Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Körözött tehétúróból(2-3) Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,2g 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 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 gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Zalakrém(2-3-10) Kal: 72 F: 2g Zs: 7g Szh: 0g So:0,3g Tzs:2,1g C:0,1g 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										Tea - citromos Kal: 85 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Párizsi - baromfi Kal:104 F: 3g Zs:10g Szh: 1g So:0,7g Tzs:3,8g 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																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 218 9 6 29 1,0 2 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 247 6 1 50 1,0 0 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 355 11 8 58 1,1 3 27										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 321 8 8 52 1,3 2 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 385 10 15 51 1,8 5 21																		
E	Daragaluskaleves(1-3) Kal: 83 F: 3g Zs: 1g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,2g C:0,0g Lencsefőzelék(1-2-10) Kal:440 F:23g Zs:14g Szh:53g So:0,7g Tzs:3,0g C:3,2g Sertéspörkölt(11) Kal:248 F:18g Zs:17g Szh: 4g So:0,9g Tzs:3,5g C:0,2g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g										Lebbencsleves(1-3) Kal:159 F: 3g Zs: 7g Szh:18g So:0,7g Tzs:1,3g C:0,2g Hentestokány sertéshúsból(1) Kal:270 F:17g Zs:19g Szh: 6g So:1,0g Tzs:5,8g C:1,2g Bulgur(1-2) Kal:350 F: 8g Zs:13g Szh:48g So:0,0g Tzs:2,1g C:0,0g										Citromos zellerkrémleves(4-2) Kal:112 F: 2g Zs:10g Szh: 4g So:0,5g Tzs:3,5g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal:111 F: 2g Zs: 7g Szh:10g So:0,4g Tzs:3,4g C:0,0g Paprikás burgonya kolbásszal(2-8-10) Kal:515 F:14g Zs:29g Szh:37g So:1,7g Tzs:8,6g C:0,0g Csemege uborka Kal: 7 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g										Paradicsomleves(1-3) Kal:209 F: 3g Zs: 5g Szh:37g So:0,7g Tzs:0,6g C: 24g Mexikoi csirkeragu(1) Kal:203 F:23g Zs: 8g Szh: 9g So:0,3g Tzs:1,1g C:0,0g Petrezselymes rizs Kal:391 F: 6g Zs:12g Szh:63g So:0,0g Tzs:1,1g C:0,0g										Frankfurti leves(1-2-8) Kal:333 F:12g Zs:22g Szh:18g So:1,7g Tzs:6,4g C:0,5g Kenyér-húsosleveshez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g Dejós-metélt(1-3) Kal:446 F:12g Zs: 4g Szh:76g So:0,1g Tzs:0,6g C: 23g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 903 48 0 98 3,0 7 3,9										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 779 29 38 72 1,8 9 1,4										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 878 23 47 77 3,5 16 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 804 32 24 108 1,1 3 24										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 911 29 26 119 2,7 7 24																		
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:.....