

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										 Repeta Win Szoftver										2.hét																				
ÁLT.I.(11-14)-A					2026.01.12 - 2026.01.16																																													
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 Croissan-vajas(1-2-3) Kal:177 F: 6g Zs: 5g Szh:45g So:0,8g Tzs:0,0g C: 13g										Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Kenőmájás-sertés(8) Kal: 49 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,0g C:0,0g 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										Tejeskávé(2) Kal:177 F: 6g Zs: 3g Szh:30g So:0,2g Tzs:2,0g C: 20g Sárgabarack lekvár Kal: 48 F: 0g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g 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 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 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 Vajkrém zöldfűszeres(2) Kal: 78 F: 1g Zs: 8g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,9g C:0,0g 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														
	265	12	8	54	1,0	2	13	293	8	5	50	1,4	2	21	418	13	8	73	1,3	3	21	327	9	9	50	1,5	1	21	324	7	9	51	1,2	4	21															
E	Köménymagleves(1) Kal:221 F: 1g Zs:20g Szh: 7g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal:111 F: 2g Zs: 7g Szh:10g So:0,4g Tzs:3,4g C:0,0g 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										Csontleves(1-3) Kal: 76 F: 3g Zs: 1g Szh:10g So:0,5g Tzs:0,2g C:0,2g Tököfzelék(2-1) Kal:211 F: 4g Zs: 9g Szh:28g So:0,4g Tzs:2,7g C: 10g 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 Sütemény a(1) Kal:289 F: 3g Zs:15g Szh:35g So:0,0g Tzs:9,2g C: 13g										Karfiolleves tejfölös(2-1-3) Kal:178 F: 4g Zs:12g Szh:13g So:1,0g Tzs:2,9g C:0,1g Zöldséges rakottas a(2-1) Kal:499 F:22g Zs:30g Szh:32g So:0,3g Tzs:5,1g C:0,0g										Tarhonyaleves burgonyával(1-3) Kal:195 F: 3g Zs:11g Szh:16g So:0,8g Tzs:3,2g C:0,2g Milánói makaróni(1-3-11) Kal:496 F:25g Zs:13g Szh:68g So:2,4g Tzs:3,2g C:3,8g Sajtszórát(2) Kal: 76 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g C:0,0g										Babgulyás(4-11) Kal:339 F:25g Zs:11g Szh:34g So:0,7g Tzs:2,3g C:0,1g Tejbenrizs(2) Kal:408 F:11g Zs: 5g Szh:76g So:0,3g Tzs:2,7g C: 27g Kakaószórát Kal: 87 F: 1g Zs: 1g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,9g C: 22g									
	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														
	894	32	0	80	3,6	11	5,5	860	27	31	110	2,9	14	24	677	26	42	46	1,3	8	0,1	767	34	30	84	3,6	10	4,0	833	37	17	128	1,0	6	48															
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) Szezám (5) Hal (6) Mogoró (7) Szója (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....