

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.		Étlap				Repeta Win Szoftver		3.hét			
ÁLT.I.(11-14)-A		2026.01.19 - 2026.01.23									
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 Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g Lapka sajt(2) Kal: 45 F: 4g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:2,0g C:0,0g Zsemle vízes(1) Kal:151 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,9g		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 Paradicsom Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g 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		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 gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Soproni felvágott(2-8-10) Kal: 78 F: 5g Zs: 7g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g 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 Körözött tehétúróból(2-3) Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,2g 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		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 318 15 9 40 1,3 5 1,0		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 380 7 15 51 1,0 4 21		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 353 11 8 57 1,1 3 26		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 355 11 12 50 1,5 3 21		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 256 7 1 52 1,0 0 21		
	Palócleves(10-2) Kal:286 F:16g Zs:15g Szh:18g So:1,2g Tzs:4,5g C:0,7g Kenyér-húsosleveshez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g Mákostészta(1-3-5-7-9) Kal:537 F:15g Zs:18g Szh:76g So:0,1g Tzs:3,3g C: 22g		Májgaluskaleves(3-1) Kal:160 F: 8g Zs: 8g Szh:14g So:0,6g Tzs:1,2g C:0,1g Ananászos csirkemell(2-1) Kal:319 F:21g Zs:22g Szh: 9g So:0,1g Tzs:4,7g C:5,1g Bulgur(1-2) Kal:350 F: 8g Zs:13g Szh:48g So:0,0g Tzs:2,1g C:0,0g		Brokkolikrémleves(1-2) Kal:127 F: 4g Zs: 8g Szh: 9g So:0,8g Tzs:3,0g C:0,2g Zsemlekočka(1-2) Kal: 70 F: 2g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Halrúd (6) Kal:235 F:13g Zs:12g Szh:14g So:0,0g Tzs:2,6g C:0,0g Párolt rizs Kal:325 F: 5g Zs: 9g Szh:55g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g Tartár(3-10-2) Kal:198 F: 1g Zs:20g Szh: 4g So:0,2g Tzs:5,4g C:2,9g		Magyaros zellerleves(4-1-3) Kal:113 F: 3g Zs: 5g Szh:13g So:0,6g Tzs:0,6g C:0,3g Pásztortarhonya(2-8-10-3) Kal:712 F:22g Zs:39g Szh:61g So:1,6g Tzs:8,1g C:2,0g		Gombaleves(1-3) Kal: 81 F: 4g Zs: 2g Szh:11g So:0,5g Tzs:0,3g C:0,2g Burgonyafőzelék(2-1-10) Kal:285 F: 4g Zs:12g Szh:32g So:0,6g Tzs:3,0g C:0,0g Sültkolbász(2-8-10) Kal:197 F:11g Zs:16g Szh: 0g So:1,8g Tzs:8,0g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 955 36 0 118 2,2 8 23		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 829 37 42 71 0,8 8 5,2		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 956 26 47 96 1,0 12 3,2		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 824 25 44 74 2,2 9 2,3		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 694 24 32 67 3,7 11 0,7		
u											

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)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfid (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....