

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										 Repeta Win Szoftver										4.hét																				
ÁLT.I.(11-14)-A										2026.01.26 - 2026.01.30																																								
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 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 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 gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Csokoládékrém a(1-7-9) Kal: 0 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										Tea - citromos Kal: 85 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Turista felvágott(2-8-10) Kal: 81 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,8g 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										Kakaó(2) Kal:177 F: 6g Zs: 3g Szh:30g So:0,2g Tzs:2,3g C: 22g 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 Zsemle - korpás(1-2) Kal:155 F: 3g Zs: 2g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,9g									
	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	298	8	5	52	1,4	2	21	242	6	1	50	1,0	0	21	359	12	11	50	1,8	3	21	370	10	9	44	0,8	3	23															
E	Süttőtökrémleves(1-2) Kal:140 F: 3g Zs: 5g Szh:21g So:0,5g Tzs:2,1g C:6,3g Zsemlekočka(1-2) Kal: 70 F: 2g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Debreceni tokány(1) Kal:295 F:18g Zs:23g Szh: 2g So:1,4g Tzs:6,8g C:0,1g Tésztaköret(1-3) Kal:293 F:11g Zs: 4g Szh:51g So:0,1g Tzs:0,7g C:1,6g										Lebbencsleves(1-3) Kal:159 F: 3g Zs: 7g Szh:18g So:0,7g Tzs:1,3g C:0,2g Sárgaborsó főzelék(1) Kal:385 F:19g Zs:12g Szh:49g So:0,3g Tzs:1,8g C:0,2g Vagdalt(1-3) Kal:378 F:15g Zs:28g Szh: 14g So:0,7g Tzs:3,3g C:0,4g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g										Bakonyi pandúrleves(2-1) Kal:230 F:15g Zs:15g Szh: 9g So:1,1g Tzs:5,9g C:0,0g Káposztás kocka(1-3) Kal:488 F:12g Zs:21g Szh:60g So:0,7g Tzs:2,5g C:5,7g Gyümölcs a Kal: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Gyümölcsleves(1-2) Kal:205 F: 2g Zs: 4g Szh:38g So:0,0g Tzs:2,1g C: 16g Majorannás csirkemáj(1) Kal:196 F:20g Zs:10g Szh: 5g So:0,5g Tzs:2,2g C:0,0g Burgonyapüré(2) Kal:277 F: 5g Zs: 8g Szh:36g So:0,1g Tzs:2,4g C:0,0g Csemege uborka Kal: 7 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Tojásleves(3-1) Kal:130 F: 3g Zs:10g Szh: 7g So:0,5g Tzs:1,6g C:0,0g Tavaszi rizseshus(1) Kal:480 F:21g Zs:16g Szh:58g So:0,7g Tzs:2,9g C:0,0g									
	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														
	798	33	0	88	2,1	10	8,0	1054	42	47	106	2,5	6	1,3	735	28	35	73	1,8	8	5,7	685	28	22	80	0,7	7	16	610	24	26	65	1,2	5	0,0															
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:.....