

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.		Étlap		Repeta Win Szoftver		5.hét			
ÁLT.1.(11-14)-A		2026.02.02 - 2026.02.06							
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK	
T	Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Joghurt gyümölcsös poharas a(2) Kal:210 F:25g Zs:23g Szh:25g So:0,3g Tzs:1,2g C:0,0g Kifli tejés(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g	Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Túrókrém - pritaminpaprikás(2-3) Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:158 F: 6g Zs: 1g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,6g		Tejeskávé(2) Kal:177 F: 6g Zs: 3g Szh:30g So:0,2g Tzs:2,0g C: 20g 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 csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Tonhalkrém (6-3-10) Kal: 59 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,4g 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 gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Májusi felvágott(8) Kal: 60 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,3g 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 433 29 24 72 0,7 1 22	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 268 6 3 50 1,0 1 21		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 355 11 8 58 1,1 3 25		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 308 11 5 51 1,0 1 21		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 339 10 10 50 1,5 2 21	
E	Lábatlanleves(1-3) Kal: 89 F: 3g Zs: 1g Szh:18g So:0,6g Tzs:0,3g C:0,1g Sonkás carbonárás penne(1-3-2) Kal:601 F:31g Zs:23g Szh:63g So:2,5g Tzs:9,3g C:3,3g Sajtszórát(2) Kal: 76 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g C:0,0g	Magyaros burgonyaleves(1) Kal:306 F: 4g Zs:13g Szh:34g So:1,6g Tzs:1,4g C:0,1g Székelykáposzta(1-2) Kal:431 F:17g Zs:34g Szh:12g So:2,3g Tzs:5,5g C:0,1g 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 Zöldborsós csirkeragu Kal:172 F:21g Zs: 8g Szh: 3g So:0,6g Tzs:1,0g C:0,0g Petrezselymes rizs Kal:391 F: 6g Zs:12g Szh:63g So:0,0g Tzs:1,1g C:0,0g		Csontleves(1-3-4) Kal: 98 F: 5g Zs: 2g Szh: 8g So:0,6g Tzs:0,5g C:0,2g Csirkés-spenótos penne a(1-2) Kal:568 F:38g Zs:19g Szh:59g So:1,3g Tzs:7,8g C:0,7g		Lencsegyulvás(4-1) Kal:396 F:22g Zs:21g Szh:28g So:1,1g Tzs:2,3g C:0,0g Kenyér-húsosleveshez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g Tejbedara(2-1) Kal:288 F:10g Zs: 4g Szh:51g So:0,3g Tzs:2,4g C: 16g Kakaószórát Kal: 80 F: 1g Zs: 1g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,7g C: 20g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 767 40 0 81 3,6 13 3,3	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 869 26 47 70 4,7 7 0,8		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 772 30 24 102 1,4 3 24		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 665 43 20 67 1,9 8 0,9		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 896 38 26 121 2,2 5 36	
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:.....