

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.		Étlap				Repeta Win Szoftver		6.hét			
ÁLT.I.(11-14)-A		2026.02.16 - 2026.02.20									
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 Kifli-fokhagymás tejfölös(1-2) Kal:155 F: 7g Zs: 2g Szh:19g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g 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 Sonka-pizza(8) Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g Paradicsom Kal: 5 F: 0g Zs: 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) Méz Kal: 80 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 40g 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 csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Kópé felvágott(8) Kal: 22 F: 4g Zs: 2g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,1g 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 Kefir poharas(2) Kal:132 F: 6g Zs: 7g Szh: 9g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 278 13 9 28 0,8 3 0,1		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 313 11 6 51 1,5 2 21		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 448 12 8 79 1,3 3 62		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 299 10 7 50 1,4 3 21		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 357 10 9 56 0,5 2 22		
E	Fahéjas almaleves(2) Kal:195 F: 1g Zs: 4g Szh:36g So:0,0g Tzs:2,0g C: 16g Zúzapörkölt(11) Kal:205 F:20g Zs:13g Szh: 2g So:0,6g Tzs:1,1g C:0,1g Tarhonyaköret(1-3) Kal:330 F:11g Zs: 8g Szh:51g So:0,1g Tzs:1,1g C:1,6g Cékla savanyúság Kal: 19 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g		Hamis gulyásleves(1-2-3-4) Kal:162 F: 2g Zs: 8g Szh:17g So:0,9g Tzs:1,0g C:0,2g Tököfzelék(2-1) Kal:157 F: 3g Zs: 9g Szh:16g So:0,6g Tzs:2,6g C:4,1g Sült virsli Kal:195 F: 8g Zs:18g Szh: 0g So:1,3g Tzs:5,0g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:158 F: 6g Zs: 1g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,6g Sütemény a(1) Kal:289 F: 3g Zs:15g Szh:35g So:0,0g Tzs:9,2g C: 13g		Köménymagleves(1) Kal:221 F: 1g Zs:20g Szh: 7g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g Zsemlekočka(1-2) Kal: 70 F: 2g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Hentestokány sertéshúsból(1) Kal:270 F:17g Zs:19g Szh: 6g So:1,0g Tzs:5,8g C:1,2g Párolt rizs Kal:325 F: 5g Zs: 9g Szh:55g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g		Tavaszi zöldségleves(1-3) Kal: 78 F: 2g Zs: 3g Szh:10g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,2g Habrúd (6) Kal:235 F:13g Zs:12g Szh:14g So:0,0g Tzs:2,6g C:0,0g Burgonyapüré(2) Kal:245 F: 4g Zs: 8g Szh:31g So:0,1g Tzs:2,4g C:0,0g		Jókaí bableves(1-2) Kal:453 F:27g Zs:23g Szh:32g So:1,2g Tzs:6,9g C:0,1g Kenyér-húsosleveshez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g Mákoskészta(1-3-5-7-9) Kal:537 F:15g Zs:18g Szh:76g So:0,1g Tzs:3,3g C: 22g		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 748 32 0 93 0,9 4 18		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 962 23 51 99 3,7 18 18		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 886 26 48 82 1,5 9 1,2		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 558 19 23 55 0,7 5 0,2		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1122 47 42 132 2,2 10 23		
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)Mogyoró(7)Szója(8)Dióféle(9) ;Mustár(10) ;SO2-Szulfid(11) ;Rákféle(12) ;Csillagfűrt(13) ;Puhatestűek(14)

Élelmiszervezető:.....