

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										 Repeta Win Szoftver										7.hét																				
ÁLT.1.(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 Briós(1-2-3) Kal:164 F: 4g Zs: 4g Szh:28g So:0,3g Tzs:1,5g C:4,7g										Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Vajkrém magyaros(2) Kal: 78 F: 1g Zs: 8g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,9g 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										Kakaó(2) Kal:177 F: 6g Zs: 3g Szh:30g So:0,2g Tzs:2,3g C: 22g Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g 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 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 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 Trapista sajt(2) Kal: 76 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g 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 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														
	252	10	7	38	0,5	4	4,7	324	7	9	51	1,2	4	21	352	11	9	57	0,6	3	24	336	9	10	50	1,5	2	21	354	9	11	34	1,0	5	21															
E	Nyírségi gombócleves(1-3-2) Kal:391 F:16g Zs:25g Szh:23g So:0,2g Tzs:4,4g C:0,0g Darásmetélt(1-3) Kal:453 F:13g Zs: 8g Szh:79g So:0,2g Tzs:1,1g C: 12g										SajtkréMLEves(2-1) Kal:237 F: 8g Zs:18g Szh:10g So:0,7g Tzs:7,6g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal:111 F: 2g Zs: 7g Szh:10g So:0,4g Tzs:3,4g C:0,0g Sült csirkecomb(2) Kal:194 F:31g Zs: 6g Szh: 0g So:1,0g Tzs:2,1g C:0,0g Mexikói zöldséges rizs Kal:302 F: 7g Zs: 4g Szh:58g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g										Karalábéleves magyaros(4-1-3) Kal:152 F: 4g Zs: 6g Szh:20g So:2,2g Tzs:0,7g C:0,3g Paprikás burg.virslivel. a(1-8) Kal:596 F:12g Zs:30g Szh:51g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g Vegyesvágott savanyúság(10) Kal: 11 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:1,2g Tzs:0,0g C:0,6g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g										Erőleves(1-3) Kal: 76 F: 3g Zs: 1g Szh:10g So:0,5g Tzs:0,2g C:0,2g Temesvári sertéstokány(1-2) Kal:237 F:15g Zs:15g Szh: 9g So:0,8g Tzs:4,5g 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 Paradicsomos káposzta(1) Kal:229 F: 4g Zs: 9g Szh:32g So:0,8g Tzs:1,0g C: 20g 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									
	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														
	844	29	0	102	0,4	5	12	844	48	35	78	2,1	13	0,0	891	22	37	96	4,4	3	1,5	606	28	21	69	1,5	5	1,9	717	23	32	75	4,2	10	20															
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) Borsó (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfű (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmiszervezető:.....