

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.		Étlap			Repeta Win Szoftver	9.hét	
ÁLT.I.(11-14)-A		2026.03.02 - 2026.03.06					
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK	
T	Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g	Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g	Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g	Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g	Tea - citromos Kal: 85 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g	Sárgabarack lekvár Kal: 48 F: 0g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
	Puding poharas(2) Kal: 74 F: 4g Zs: 2g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						
	Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g						
E	Köménymagleves(1) Kal:221 F: 1g Zs:20g Szh: 7g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g	Kertészleves gazdagon(1-3) Kal: 49 F: 2g Zs: 0g Szh:10g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,2g	Gyümölcsleves(1-2) Kal:205 F: 2g Zs: 4g Szh:38g So:0,0g Tzs:2,1g C: 16g	Serteshúsleves(4-1-3) Kal: 82 F: 3g Zs: 1g Szh:11g So:0,6g Tzs:0,2g C:0,2g	Kapros-kolb.os zöldbaleves(2-1) Kal:293 F:14g Zs:21g Szh: 14g So:1,8g Tzs:8,2g C:0,1g	Főtt burgonya 1/2 adag Kal:114 F: 2g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
	Zsemlekocka(1-2) Kal: 70 F: 2g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g						
	Pórés csikós tokány Kal:201 F:17g Zs:14g Szh: 1g So:1,5g Tzs:4,3g C:0,1g						
	Tésztaköret(1-3) Kal:293 F:11g Zs: 4g Szh:51g So:0,1g Tzs:0,7g C:1,6g						
U							
g		g		g		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	
297 8 3 57 0,4 0 22		298 9 4 54 1,4 2 23		360 12 11 50 1,8 3 21		329 12 8 52 1,3 3 0,7	
785 30 0 74 2,1 7 1,7		1126 38 33 152 2,6 17 17		205 2 4 38 0,0 2 16		375 24 10 36 0,7 3 0,3	
871 30 26 114 2,7 9 23							

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-Szulfít (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....