

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										 Repeta Win Szoftver										10.hét																				
ÁLT.1.(11-14)-A																																																		2026.03.09 - 2026.03.13
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 Croissan-vajas(1-2-3) Kal:177 F: 6g Zs: 5g Szh:45g So:0,8g Tzs:0,0g C: 13g										Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Fokhagymás felvágott(8) Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,7g 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										Kakaó(2) Kal:177 F: 6g Zs: 3g Szh:30g So:0,2g Tzs:2,3g C: 22g 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 gyümölcsös 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 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 Körözött juhtúrós(2) Kal: 32 F: 3g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:1,2g 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									
	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														
	265	12	8	54	1,0	2	13	330	10	9	50	1,5	3	21	355	11	8	58	1,1	3	27	291	8	5	50	1,4	2	21	282	9	3	52	1,0	1	21															
E	Sertésraguleves(1-3) Kal:175 F:15g Zs: 8g Szh:10g So:0,6g Tzs:2,1g C:0,1g Túróscesusza(1-3-2) Kal:515 F:22g Zs:22g Szh:54g So:0,4g Tzs:8,0g C:1,6g										Sütőtökrémleves(1-2) Kal:140 F: 3g Zs: 5g Szh:21g So:0,5g Tzs:2,1g C:6,3g Zsemlekocka(1-2) Kal: 70 F: 2g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Rántott borda(1-3) Kal:371 F:22g Zs:18g Szh:29g So:0,4g Tzs:3,7g C:0,0g Mexikói zöldséges rizs Kal:302 F: 7g Zs: 4g Szh:58g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g										Magyaros burgonyaleves(1-3) Kal:150 F: 3g Zs: 5g Szh:20g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,3g Bácskai tarhonyáshús(1-3) Kal:646 F:29g Zs:30g Szh:61g So:1,1g Tzs:5,1g C:2,1g										Gombaleves(1-3) Kal: 81 F: 4g Zs: 2g Szh:11g So:0,5g Tzs:0,3g C:0,2g Babfőzelék(1-2) Kal:417 F:20g Zs:10g Szh:59g So:5,4g Tzs:2,6g C:2,4g Sültkolbász(2-8-10) Kal:197 F:11g Zs:16g Szh: 0g So:1,8g Tzs:8,0g C:0,0g Gyümölcs a Kal: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g										Tojásleves(3-1) Kal:130 F: 3g Zs:10g Szh: 7g So:0,5g Tzs:1,6g C:0,0g Kapros csirkemell Kal:134 F:21g Zs: 5g Szh: 0g So:0,6g Tzs:0,9g C:0,0g Párolt rizs Kal:325 F: 5g Zs: 9g Szh:55g So:0,0g Tzs:0,8g 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														
	689	37	0	64	1,0	10	1,7	883	33	26	123	0,9	6	6,3	796	32	35	81	1,6	6	2,3	843	41	29	99	8,6	11	3,1	590	29	24	62	1,1	3	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) Mogoró (7) Borsó (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfít (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....