

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										 Repeta Win Szoftver										12.hét																				
ÁLT.I.(11-14)-A																																																		2026.03.16 - 2026.03.20
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Gyümölcs joghurt(2) Kal:105 F: 3g Zs: 3g Szh:16g So:0,1g Tzs:1,8g C: 15g Kifli tejés(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g										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 Kenyér-korpás(1-8) Kal:158 F: 6g Zs: 1g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,6g										Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g Csokoládékrém a(1-7-9) Kal: 0 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										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 Zsemle vízes(1) Kal:151 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,9g										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 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 328 7 4 63 0,4 2 37										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 336 9 10 50 1,5 2 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 246 12 4 39 1,2 2 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 291 9 6 51 1,0 3 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 311 11 6 50 1,5 2 21									
	Lebbencsleves(1-3) Kal:159 F: 3g Zs: 7g Szh:18g So:0,7g Tzs:1,3g C:0,2g Finomfőzelék(1-2) Kal:227 F: 5g Zs:11g Szh:22g So:0,5g Tzs:2,5g C:5,1g Csirke nuggets sütőben sült(1-3-8) Kal:152 F:12g Zs: 6g Szh:12g So:1,1g Tzs:1,6g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g										Hagymakrémleves a(2-1) Kal:226 F: 2g Zs:18g Szh:12g So:0,6g Tzs:5,9g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal:111 F: 2g Zs: 7g Szh:10g So:0,4g Tzs:3,4g C:0,0g Rakottburgonya kolbásszal(2-3-1) Kal:670 F:20g Zs:33g Szh:55g So:2,0g Tzs: 11g C:0,0g Cékla savanyúság Kal: 19 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g										Nyírségi gombócleves(1-3-2) Kal:391 F:16g Zs:25g Szh:23g So:0,2g Tzs:4,4g C:0,0g Káposztás kocka(1-3) Kal:488 F:12g Zs:21g Szh:60g So:0,7g Tzs:2,5g C:5,7g										Fahéjas almaleves(2) Kal:195 F: 1g Zs: 4g Szh:36g So:0,0g Tzs:2,0g C: 16g Tavaszi rizseshus(1) Kal:452 F:19g Zs:15g Szh:57g So:0,7g Tzs:2,6g 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 Bolognai spagetti(1-3-2) Kal:737 F:33g Zs:34g Szh:69g So:1,6g Tzs:7,1g C:6,1g Sajtszórat(2) Kal: 76 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g C:0,0g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 670 25 0 77 3,2 6 5,8										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1026 24 58 80 3,1 20 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 879 28 45 83 0,9 7 5,7										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 647 20 19 93 0,7 5 16										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 975 41 47 87 2,9 12 6,3									
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) Szója (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfít (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....