

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap																				Repeta Win Szoftver										13.hét																			
ÁLT.1.(11-14)-A																																																											
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 Császsászsemle(1) Kal:150 F: 5g Zs: 3g Szh:24g 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 csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Zala felvágott Kal: 45 F: 3g Zs: 4g Szh: 1g So:0,4g Tzs:1,4g 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: 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 Csavart rúd(1-2-3) Kal:150 F: 5g Zs: 3g Szh:24g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g										Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Túrókrém - pritaminpaprikás(2-3) Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,8g 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 Toast felvágott(8) Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,5g 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: 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																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 273 11 10 33 0,8 3 0,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 326 9 8 51 1,5 3 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 327 12 7 54 0,7 2 22										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 268 6 3 50 1,0 1 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 333 10 9 51 1,4 3 21																		
	Palócleves(10-2) Kal:286 F:16g Zs:15g Szh:18g So:1,2g Tzs:4,5g C:0,7g Kenyér-húsosleveshez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g Darásmetélt(1-3) Kal:453 F:13g Zs: 8g Szh:79g So:0,2g Tzs:1,1g C: 12g										Zöldborsóleves(1-3) Kal: 73 F: 3g Zs: 0g Szh:14g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,2g Ananászos csirkemell(2-1) Kal:319 F:21g Zs:22g Szh: 9g So:0,1g Tzs:4,7g C:5,1g Párolt rizs Kal:325 F: 5g Zs: 9g Szh:55g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g										Tarhonyaleves burgonyával(1-3) Kal:164 F: 3g Zs: 9g Szh:16g So:1,0g Tzs:1,0g C:0,2g Székelykáposzta(1-2) Kal:431 F:17g Zs:34g Szh:12g So:2,3g Tzs:5,5g C:0,1g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g Sütemény a(1) Kal:289 F: 3g Zs:15g Szh:35g So:0,0g Tzs:9,2g C: 13g										Paradicsomleves(1-3) Kal:209 F: 3g Zs: 5g Szh:37g So:0,7g Tzs:0,6g C: 24g Sült hurka(2-8-10) Kal:562 F:25g Zs:42g Szh:16g So:4,1g Tzs: 14g C:0,0g Burgonyapüré(2) Kal:245 F: 4g Zs: 8g Szh:31g So:0,1g Tzs:2,4g C:0,0g Csemege uborka Kal: 7 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Karfiolkremleves(1-2) Kal:132 F: 4g Zs: 8g Szh:10g So:0,8g Tzs:3,0g C:0,2g Levesgyöngy(1-2-3) Kal:111 F: 2g Zs: 7g Szh:10g So:0,4g Tzs:3,4g C:0,0g Erdéspaprikás(2) Kal:342 F:14g Zs:28g Szh: 5g So:0,2g Tzs:4,8g C:0,1g Tésztaköret(1-3) Kal:293 F:11g Zs: 4g Szh:51g So:0,1g Tzs:0,7g C:1,6g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 871 35 0 122 2,3 6 13										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 718 30 30 77 0,7 6 5,3										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1016 28 58 88 4,1 16 14										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1023 33 55 84 5,0 17 24										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 878 30 48 77 1,6 12 2,0																		
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) Szezám (5) Hal (6) Mogoró (7) Borsó (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfű (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmiszervezető:.....