

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										 Repeta Win Szoftver										14.hét																				
ÁLT.1.(11-14)-A										2026.03.30 - 2026.04.03																																								
HÉTFŐ										KEDD										SZERDA										CSÜTÖRTÖK										PÉNTEK										
T	Tea csipkebogyós										Tea gyümölcsös										Tea - citromos																													
	Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g										Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g										Kal: 85 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g																													
	Puding poharas(2)										Soproni felvágott(2-8-10)										Kenőmájás-sertés(8)																													
	Kal: 74 F: 4g Zs: 2g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal: 78 F: 5g Zs: 7g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g										Kal: 49 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,0g C:0,0g																													
E	Kifli tejés(1-2)										Margarin										Uborka friss																													
	Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g										Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g										Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g																													
	Kenyér-korpás(1-8)										Kenyér-korpás(1-8)										Kenyér-korpás(1-8)																													
	Kal:158 F: 6g Zs: 1g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,6g										Kal:158 F: 6g Zs: 1g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,6g										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																													
	297 8 3 57 0,4 0 22										355 11 12 50 1,5 3 21										294 8 5 50 1,4 2 21																													
u	Tavaszi zöldségleves(1-3)										Brokkolikrémleves(1-2)										Tojásleves(3-1)																													
	Kal: 78 F: 2g Zs: 3g Szh:10g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,2g										Kal:127 F: 4g Zs: 8g Szh: 9g So:0,8g Tzs:3,0g C:0,2g										Kal:130 F: 3g Zs:10g Szh: 7g So:0,5g Tzs:1,6g C:0,0g																													
	Zöldbabfőzelék(1-2-10)										Zsemlekocka(1-2)										Gyrosos csirkehús																													
	Kal:177 F: 5g Zs: 7g Szh:24g So:0,6g Tzs:2,4g C:5,2g										Kal: 70 F: 2g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Kal:225 F:19g Zs:15g Szh: 2g So:1,5g Tzs:2,3g C:0,0g																													
g	Fasírt golyó(1-3-8)										Mexikói sertésraguragu(1)										Kukoricás tézstasaláta(1-3-2-10)																													
	Kal:151 F: 2g Zs: 7g Szh: 1g So:0,8g Tzs:7,1g C:0,0g										Kal:583 F:21g Zs:39g Szh:32g So:2,8g Tzs:9,9g C:0,1g										Kal:611 F:14g Zs:29g Szh:70g So:0,6g Tzs:7,1g C:9,2g																													
	Kenyér-főzelékhez(1-8)										Petrezselymes rizs																																							
	Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g										Kal:391 F: 6g Zs:12g Szh:63g So:0,0g Tzs:1,1g 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																													
	538 14 0 60 2,8 10 5,9										1172 33 59 118 3,6 14 0,3										967 36 54 79 2,6 11 9,2																													
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)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....