

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.		ÁLT.I.(11-14)-A		2026.09.01 - 2026.09.04		Étlap				Repeta Win Szoftver		36.hét			
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK							
T		Tej(2)		Tea gyümölcsös		Limonádé		Tea csipkebogyós							
		Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g Sajtos stangli(1-2-3) Kal:231 F: 5g Zs:12g Szh:26g So:1,3g Tzs:0,0g C:0,0g		Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Vitaminkrém(2) Kal:133 F: 0g Zs:14g Szh: 1g So:0,0g Tzs:3,8g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:158 F: 6g Zs: 1g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,6g		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		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 Paprika tv 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							
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		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	
		319 11 15 35 1,5 2 0,0		375 6 15 50 1,0 4 21		283 9 3 52 1,0 1 21		325 9 8 51 1,5 3 21							
E		Eperkrémleves(1-2)		Gombaleves zöldséges(1-3)		Zöldbaleves tejfölös(2-1)		Tarhonyaleves burgonyával(1-3)							
		Kal:150 F: 2g Zs: 4g Szh:25g So:0,0g Tzs:2,2g C: 11g Sertéspörkölt(11) Kal:248 F:18g Zs:17g Szh: 4g So:0,9g Tzs:3,5g C:0,2g 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		Kal: 62 F: 4g Zs: 0g Szh:11g So:0,5g Tzs:0,0g 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 f(2) Kal:114 F: 8g Zs: 8g Szh: 0g So:0,7g Tzs:5,4g C:0,0g		Kal:130 F: 3g Zs: 7g Szh:13g So:0,7g Tzs:2,4g C:0,2g Paprikás burgonya kolbásszal(2-8-10) Kal:515 F:14g Zs:29g Szh:37g So:1,7g Tzs:8,6g C:0,0g Vegyesvágott savanyúság(10) Kal: 11 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:1,2g Tzs:0,0g C:0,6g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g		Kal:164 F: 3g Zs: 9g Szh:16g So:1,0g Tzs:1,0g C:0,2g Ananászos csirkemell a(2-1) Kal:308 F:21g Zs:21g Szh: 4g So:0,6g Tzs:4,7g 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		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	
		650 25 29 61 1,1 8 11		913 45 43 81 2,7 12 6,2		788 23 37 76 4,5 11 1,4		797 29 38 74 1,7 6 0,2							
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:.....