

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap																				Repeta Win Szoftver										37.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 Lekvárosbukta(1-2-3) Kal:230 F: 8g Zs: 1g Szh:50g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g										Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Túrókrém - snidlinges(2) Kal: 38 F: 3g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:1,2g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:158 F: 6g Zs: 1g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,6g										Limonádé Kal: 85 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Csirkemell csemege Kal: 22 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,3g C:0,1g 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										Tejeskávéné(2) Kal:148 F: 5g Zs: 2g Szh:27g So:0,2g Tzs:1,5g C: 19g Sertészsír Kal:185 F: 0g Zs:20g Szh: 0g So:0,0g Tzs:7,4g 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										Tea gyümölcsös Kal:111 F: 0g Zs: 0g Szh:27g So:0,0g Tzs:0,0g C: 27g Löncs felvágott(8) Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,0g 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																							
	318	14	4	59	0,9	2	0,0	280	9	3	51	1,0	1	21	303	7	6	51	1,5	1	21	499	11	23	58	1,2	9	20	358	10	9	57	1,5	1	28																								
E	Tojásleves(3-1) Kal:130 F: 3g Zs:10g Szh: 7g So:0,5g Tzs:1,6g C:0,0g Vadasragu sertéshúsból(1-2-10-3) Kal:320 F:23g Zs:19g Szh:12g So:3,2g Tzs:6,1g C:4,8g Tésztaköret(1-3) Kal:293 F:11g Zs: 4g Szh:51g So:0,1g Tzs:0,7g C:1,6g										Májgaluskaleves(3-1) Kal:160 F: 8g Zs: 8g Szh:14g So:0,6g Tzs:1,2g C:0,1g Paradicsomos káposzta(1) Kal:229 F: 4g Zs: 9g Szh:32g So:0,8g Tzs:1,0g C: 20g Sültkolbász(2-8-10) Kal:197 F:11g Zs:16g Szh: 0g So:1,8g Tzs:8,0g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g										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 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										Fahéjas almaleves(2) Kal:195 F: 1g Zs: 4g Szh:36g So:0,0g Tzs:2,0g C: 16g Zúzapörkölt(11) Kal:205 F:20g Zs:13g Szh: 2g So:0,6g Tzs:1,1g C:0,1g 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										Betyárggulyás Kal:318 F:13g Zs:22g Szh:13g So:0,9g Tzs:2,5g C:0,2g Túrós csusza(1-3-2) Kal:515 F:22g Zs:22g Szh:54g So:0,4g Tzs:8,0g C:1,6g																		
	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																							
	743	36	0	69	3,9	8	6,4	718	28	33	70	4,2	10	20	1010	32	47	109	1,4	13	0,0	652	26	25	70	0,8	6	16	833	35	44	67	1,3	11	1,8																								
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:.....