

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap																				Repeta Win Szoftver										38.hét																			
ÁLT.I.(11-14)-A										2026.09.14 - 2026.09.18																																																	
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 Kifli-fokhagymás tejfölös(1-2) Kal:155 F: 7g Zs: 2g Szh:19g 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 Sajtos tavaszi felvágott(8) Kal: 32 F: 4g Zs: 2g Szh: 0g So:0,2g Tzs:2,2g 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										Kakaó(2) Kal:177 F: 6g Zs: 3g Szh:30g So:0,2g Tzs:2,3g C: 22g Kalács - fonott(1-2-3) Kal:143 F: 5g Zs: 1g Szh:28g So:0,9g Tzs:0,0g C:4,6g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g										Tea gyümölcsös Kal:111 F: 0g Zs: 0g Szh:27g So:0,0g Tzs:0,0g C: 27g Húskrém(2-3-10) Kal:109 F: 3g Zs:11g Szh: 1g So:0,6g Tzs:3,7g C:0,1g 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 Sajtkrém - natúr(2) Kal: 50 F: 3g Zs: 3g Szh: 2g So:0,5g Tzs:1,9g C:1,9g Paradicsom Kal: 3 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										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																		
	278 13 9 28 0,8 3 0,1										312 11 6 50 1,3 3 21										355 11 8 58 1,1 3 27										379 9 11 57 1,6 4 28										294 9 4 53 1,5 2 23																		
E	Jókai bableves(1-2) Kal:453 F:27g Zs:23g Szh:32g So:1,2g Tzs:6,9g C:0,1g Kenyér-húsosleveshez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g Mákosészta(1-3-5-7-9) Kal:537 F:15g Zs:18g Szh:76g So:0,1g Tzs:3,3g C: 22g										Karotta krémleves(1-2) Kal:128 F: 2g Zs: 6g Szh:16g So:0,5g Tzs:2,5g C:3,1g Levesgyöngy(1-2-3) Kal:111 F: 2g Zs: 7g Szh:10g So:0,4g Tzs:3,4g C:0,0g Tavaszi rizseshus(1) Kal:453 F:19g Zs:15g Szh:57g So:0,7g Tzs:2,6g C:0,0g										Magyaros burgonyaleves(1) Kal:306 F: 4g Zs:13g Szh:34g So:1,6g Tzs:1,4g C:0,1g Temesvári sertéstokány(1-2) Kal:237 F:15g Zs:15g Szh: 9g So:0,8g Tzs:4,5g C:0,1g Tésztaköret(1-3) Kal:293 F:11g Zs: 4g Szh:51g So:0,1g Tzs:0,7g C:1,6g										Paradicsomleves(1-3) Kal:155 F: 3g Zs: 4g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,5g C: 15g Rakottburgonya kolbásszal(2-3-1) Kal:670 F:20g Zs:33g Szh:55g So:2,0g Tzs: 11g C:0,0g										Lábatlanleves(1-3) Kal: 89 F: 3g Zs: 1g Szh:18g So:0,6g Tzs:0,3g C:0,1g Kelkáposzta főzelék(1) Kal:203 F: 6g Zs: 8g Szh:22g So:0,9g Tzs:1,0g C:0,4g 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 Sütemény a(1) Kal:289 F: 3g Zs:15g Szh:35g So:0,0g Tzs:9,2g C: 13g																		
	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																		
	1122 47 0 132 2,2 10 23										692 23 28 83 1,6 8 3,1										836 30 33 94 2,5 7 1,8										825 22 37 81 2,7 12 15										865 30 30 112 3,4 12 14																		
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:.....