

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										 Repeta Win Szoftver										39.hét																				
ÁLT.I.(11-14)-A																																																		2026.09.21 - 2026.09.25
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 Mákos rigó o(1-2-3) Kal:164 F: 4g Zs: 4g Szh:28g So:0,3g Tzs:1,5g C:4,7g										Tea csipkebogyós 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										Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g Méz Kal: 80 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 40g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g 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 - citromos Kal: 85 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Párizsi - baromfi Kal:104 F: 3g Zs:10g Szh: 1g So:0,7g Tzs:3,8g C:0,0g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g 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										Tea gyümölcsös Kal:111 F: 0g Zs: 0g Szh:27g So:0,0g Tzs:0,0g C: 27g 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									
	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														
	252	10	7	38	0,5	4	4,7	375	6	15	50	1,0	4	21	361	12	8	59	1,3	3	41	385	10	15	51	1,8	5	21	309	9	3	59	1,0	1	28															
E	Zöldborsóleves(1-3) Kal: 73 F: 3g Zs: 0g Szh:14g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,2g Csikós tokány(2-1) Kal:371 F:16g Zs:31g Szh: 5g So:0,3g Tzs:5,7g C:0,0g Tésztaköret(1-3) Kal:293 F:11g Zs: 4g Szh:51g So:0,1g Tzs:0,7g C:1,6g										Köménymagleves(1) Kal:221 F: 1g Zs:20g Szh: 7g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal:111 F: 2g Zs: 7g Szh:10g So:0,4g Tzs:3,4g C:0,0g Dubarry sertésborda(2-1-3) Kal:327 F:22g Zs:21g Szh: 11g So:0,2g Tzs:5,6g C:0,0g Burgonyapüré(2) Kal:245 F: 4g Zs: 8g Szh:31g So:0,1g Tzs:2,4g C:0,0g										Bakonyi pandúrleves(2-1) Kal:230 F:15g Zs:15g Szh: 9g So:1,1g Tzs:5,9g C:0,0g Krumplistészta(1-3) Kal:363 F:12g Zs: 3g Szh:65g So:0,1g Tzs:0,4g C:1,4g										Lebbencsleves(1-3) Kal:159 F: 3g Zs: 7g Szh:18g So:0,7g Tzs:1,3g C:0,2g Tökfőzelék(2-1) Kal:157 F: 3g Zs: 9g Szh:16g So:0,6g Tzs:2,6g C:4,1g Sertéspörkölt(11) Kal:248 F:18g Zs:17g Szh: 4g So:0,9g Tzs:3,5g C:0,2g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g										Sajtkrémleves(2-1) Kal:237 F: 8g Zs:18g Szh:10g So:0,7g Tzs:7,6g C:0,0g Zsemlekocka(1-2) Kal: 70 F: 2g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Majorannás csirkemáj(1) Kal:196 F:20g Zs:10g Szh: 5g So:0,5g Tzs:2,2g C:0,0g Petrezselymes rizs Kal:298 F: 5g Zs: 7g Szh:52g So:0,0g Tzs:0,6g 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														
	737	30	0	70	1,0	6	1,8	904	29	56	58	1,1	14	0,0	593	27	17	74	1,3	6	1,4	696	29	34	63	3,1	7	4,9	801	36	35	82	1,3	10	0,0															
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) Szezámmag(5) Hal(6)Mogyoró(7)Szója(8)Dióféle(9) ;Mustár(10) ;SO2-Szulfít(11) ;Rákféle(12) ;Csillagfűrt(13) ;Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető:.....