

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										 Repeta Win Szoftver										40.hét																				
ÁLT.I.(11-14)-A																																																		2026.09.28 - 2026.10.02
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 Sajtos stangli(1-2-3) Kal:231 F: 5g Zs:12g Szh:26g So:1,3g Tzs:0,0g C:0,0g										Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Vajkrém magyaros(2) Kal: 78 F: 1g Zs: 8g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,9g C:0,0g Uborka friss Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Zsemle vizes(1) Kal:151 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,9g										Tejeskávé(2) Kal:199 F: 5g Zs: 3g Szh:38g So:0,2g Tzs:1,5g C: 31g Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g 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 Túrókrém - pritaminpaprikás(2-3) Kal: 27 F: 0g Zs: 3g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:158 F: 6g Zs: 1g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,6g										Tea - citromos Kal: 85 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Sajtos baromfi párizsi(2) Kal: 37 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,0g 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									
	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														
	319	11	15	35	1,5	2	0,0	314	5	9	51	0,8	4	21	374	10	8	65	0,6	3	32	296	6	3	57	1,0	1	28	318	9	8	51	1,5	2	21															
E	Lábatlanleves(1-3) Kal: 89 F: 3g Zs: 1g Szh:18g So:0,6g Tzs:0,3g C:0,1g Sárgaborsó főzelék(1) Kal:385 F:19g Zs:12g Szh:49g So:0,3g Tzs:1,8g C:0,2g 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										Tojásleves(3-1) Kal:130 F: 3g Zs:10g Szh: 7g So:0,5g Tzs:1,6g C:0,0g Mézes-mustáros csirke(10-2) Kal:228 F:26g Zs:11g Szh: 5g So:1,3g Tzs:3,9g C:6,1g Párolt rizs Kal:325 F: 5g Zs: 9g Szh:55g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g										Gulyásleves Kal:256 F:10g Zs:18g Szh:10g So:0,7g Tzs:2,1g C:0,2g Kenyér-húsosleveshez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g Sajtos-tejfölös tészta(1-3-2) Kal:345 F:13g Zs:13g Szh:42g So:0,5g Tzs:5,2g C:1,3g										Paradicsomleves(1-3) Kal:155 F: 3g Zs: 4g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,5g C: 15g Pincepörkölt Kal:377 F:21g Zs:11g Szh:38g So:0,3g Tzs:2,8g C:0,1g 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										Zöldbableves tejfölös(2-1) Kal:130 F: 3g Zs: 7g Szh:13g So:0,7g Tzs:2,4g C:0,2g Hentestokány sertéshúsból(1) Kal:338 F:22g Zs:23g Szh: 8g So:1,3g Tzs:7,3g C:1,5g 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														
	802	38	0	91	3,5	10	0,8	684	34	29	67	1,8	6	6,1	733	29	32	76	2,1	7	2,0	675	29	16	90	3,0	3	17	793	31	39	75	2,0	10	1,7															
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:.....