

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										 Repeta Win Szoftver										41.hét																				
ÁLT.I.(11-14)-A																																																		2026.10.05 - 2026.10.09
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 Croissan-vajas(1-2-3) Kal:177 F: 6g Zs: 5g Szh:45g So:0,8g Tzs:0,0g C: 13g										Tea csipkebogyós Kal: 83 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 Kenyér-korpás(1-8) Kal:158 F: 6g Zs: 1g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,6g										Tejeskávé(2) Kal:148 F: 5g Zs: 2g Szh:27g So:0,2g Tzs:1,5g C: 19g 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 Vadász felvágott(8) Kal: 60 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g 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 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									
	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														
	265	12	8	54	1,0	2	13	381	9	14	51	1,8	5	21	326	10	7	54	1,1	3	24	364	9	10	56	1,5	3	28	281	9	3	51	1,0	1	21															
E	Szamóca krémleves(1-2) Kal:126 F: 2g Zs: 3g Szh:22g So:0,0g Tzs:1,4g C: 11g Halrúd sütőben sült (6) Kal:152 F:12g Zs: 4g Szh:14g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g Párolt rizs Kal:325 F: 5g Zs: 9g Szh:55g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g Tartarmartas(3-10-2) Kal:209 F: 1g Zs:21g Szh: 3g So:0,3g Tzs:5,0g C:2,9g										Tarhonyaleves burgonyával(1-3) Kal:164 F: 3g Zs: 9g Szh:16g So:1,0g Tzs:1,0g C:0,2g Sonkás carbonárás penne(1-3-2) Kal:601 F:31g Zs:23g Szh:63g So:2,5g Tzs:9,3g C:3,3g										Karalábéleves magyaros(4-1-3) Kal:152 F: 4g Zs: 6g Szh:20g So:2,2g Tzs:0,7g C:0,3g Burgonyafőzelék(2-1-10) Kal:285 F: 4g Zs:12g Szh:32g So:0,6g Tzs:3,0g C:0,0g Grill virsli(8) Kal:104 F: 8g Zs: 8g Szh: 0g So:1,3g Tzs:3,2g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g										Süttőtökrémleves(1-2) Kal:140 F: 3g Zs: 5g Szh:21g So:0,5g Tzs:2,1g C:6,3g Zsemlekocka(1-2) Kal: 70 F: 2g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Töltött csirkecomb a(1-8-3-2) Kal:372 F:39g Zs: 9g Szh:31g So:2,1g Tzs:2,6g C:0,6g Rizs - tricolor Kal:375 F: 6g Zs:10g Szh:63g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g										Tárkonyos csirkeraguleves(2-1) Kal:244 F:19g Zs:12g Szh:14g So:0,6g Tzs:3,0g C:0,0g Káposztás kocka(1-3) Kal:488 F:12g Zs:21g Szh:60g So:0,7g Tzs:2,5g C:5,7g									
	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														
	812	20	0	93	0,4	9	14	766	34	32	79	3,6	10	3,5	673	22	27	76	4,9	7	0,8	957	50	23	129	2,7	6	7,0	732	31	32	74	1,3	6	5,7															
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) Szezám(5) Hal(6)Mogyoró(7)Szója(8)Dióféle(9) ;Mustár(10) ;SO2-Szulfid(11) ;Rákféle(12) ;Csillagfű(13) ;Puhatestűek(14)

Élelmiszervezető:.....