

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.							Étlap														Repeta Win Szoftver							42.hét													
ÁLT.I.(11-14)-A							2026.10.12 - 2026.10.16																																		
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 Császsászsemle(1) Kal:150 F: 5g Zs: 3g Szh:24g 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 Sajtkrém - natúr(2) Kal: 50 F: 3g Zs: 3g Szh: 2g So:0,5g Tzs:1,9g C:1,9g Retek Kal: 2 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 Sertészsír Kal:185 F: 0g Zs:20g Szh: 0g So:0,0g Tzs:7,4g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:158 F: 6g Zs: 1g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,6g Paprika pritamin Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Kópé felvágott(8) Kal: 22 F: 4g Zs: 2g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,1g C:0,0g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g Uborka friss Kal: 2 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							Tea gyümölcsös Kal:111 F: 0g Zs: 0g Szh:27g So:0,0g Tzs:0,0g C: 27g Kenőmájas-sertés(8) Kal: 49 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,0g 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												
	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						
	273	11	10	33	0,8	3	0,1	293	9	4	52	1,4	2	23	524	13	24	61	1,2	10	23	300	11	7	50	1,4	3	21	326	8	5	58	1,4	2	28						
E	Fahéjas szilvaleves(2) Kal:229 F: 1g Zs: 4g Szh:45g So:0,0g Tzs:2,0g C: 16g Gombás sertésapró Kal:202 F:17g Zs:13g Szh: 3g So:0,8g Tzs:2,8g C:0,5g Tésztaköret(1-3) Kal:293 F:11g Zs: 4g Szh:51g So:0,1g Tzs:0,7g C:1,6g							Zöldborsókrémleves(2-1) Kal:179 F: 6g Zs: 7g Szh:22g So:0,5g Tzs:2,3g C:3,1g Levesgyöngy(1-2-3) Kal:111 F: 2g Zs: 7g Szh:10g So:0,4g Tzs:3,4g C:0,0g Majorannás csirkemáj(1) Kal:196 F:20g Zs:10g Szh: 5g So:0,5g Tzs:2,2g C:0,0g Párolt rizs Kal:325 F: 5g Zs: 9g Szh:55g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g							Lebbencsleves(1-3) Kal:159 F: 3g Zs: 7g Szh:18g So:0,7g Tzs:1,3g C:0,2g Paradicsomos káposzta(1) Kal:229 F: 4g Zs: 9g Szh:32g So:0,8g Tzs:1,0g C: 20g Fasírt golyó sütőben sült a(1-3-8) Kal:151 F: 2g Zs: 7g Szh: 1g So:0,8g Tzs:7,1g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g							Kacsacsontleves(4-1-3) Kal:122 F:11g Zs: 7g Szh: 9g So:0,6g Tzs:1,6g C:0,2g Főtt sertéshús Kal:130 F:17g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,3g C:0,0g Főtt burgonya 1/2 adag Kal:114 F: 2g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sóskamártás(2-1) Kal:151 F: 2g Zs: 5g Szh:24g So:0,0g Tzs:2,1g C: 17g							Gulyásleves Kal:223 F:12g Zs:10g Szh:16g 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 Lekvárosbukta(1-2-3) Kal:230 F: 8g Zs: 1g Szh:50g So:0,7g Tzs:0,0g C:0,0g												
	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						
	724	28	0	99	0,9	6	18	811	33	32	92	1,5	9	3,1	671	14	23	76	3,2	9	20	518	33	18	54	0,6	6	17	584	26	11	91	2,2	2	0,7						
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-Szulfít(11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....