

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										 Repeta Win Szoftver										43.hét																				
ÁLT.I.(11-14)-A																																																		2026.10.19 - 2026.10.23
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 Briós(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 Kolbászkрем(2-8-10) Kal: 95 F: 2g Zs: 9g Szh: 0g So:0,4g Tzs:3,0g 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										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 gyümölcsös Kal:111 F: 0g Zs: 0g Szh:27g So:0,0g Tzs:0,0g C: 27g Sonka-pizza(8) Kal: 21 F: 3g Zs: 1g Szh: 0g So:0,3g Tzs:0,3g 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																			
	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	344	8	10	51	1,4	3	21	278	13	9	28	0,8	3	0,1	327	9	6	57	1,4	1	28																						
E	Lábatlanleves(1-3) Kal: 89 F: 3g Zs: 1g Szh:18g So:0,6g Tzs:0,3g C:0,1g Tökfőzelék(2-1) Kal:157 F: 3g Zs: 9g Szh:16g So:0,6g Tzs:2,6g C:4,1g 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										Fokhagymakrémleves(1-2-10) Kal:157 F: 2g Zs:11g Szh:11g So:1,5g Tzs:3,1g C:0,5g Levesgyöngy(1-2-3) Kal:111 F: 2g Zs: 7g Szh:10g So:0,4g Tzs:3,4g C:0,0g Zöldséges rakottas a(2-1) Kal:289 F:18g Zs:14g Szh:22g So:0,2g Tzs:3,5g C:0,0g										Sertésraguleves(1-3) Kal:175 F:15g Zs: 8g Szh:10g So:0,6g Tzs:2,1g C:0,1g Tejbedara(2-1) Kal:288 F:10g Zs: 4g Szh:51g So:0,3g Tzs:2,4g C: 16g Kakaószórát Kal: 80 F: 1g Zs: 1g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,7g C: 20g										Tarhonyaleves burgonyával(1-3) Kal:164 F: 3g Zs: 9g Szh:16g So:1,0g Tzs:1,0g C:0,2g Bolognai spagetti(1-3-2) Kal:631 F:36g Zs:21g Szh:69g So:1,6g Tzs:7,1g C:6,1g Sajtszórát f(2) Kal:114 F: 8g Zs: 8g Szh: 0g So:0,7g Tzs:5,4g 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														
	530	23	0	70	3,1	5	4,6	558	22	32	43	2,1	10	0,5	543	26	13	78	0,9	5	36	910	46	38	86	3,3	13	6,2																						
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) Mogoró (7) Borsó (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....