Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.

ÁLT.I.(11-14)-A | **2026.11.02 - 2026.11.06**

Étlap



Repeta Win Szoftver

45.hét



	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 **Tonhalkrém (6-3-10)** Kal: 59 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,4g C:0,1g **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	**Karamellástej(2)** Kal:175 F: 6g Zs: 3g Szh:29g So:0,2g Tzs:2,0g C: 22g **Kifli-t.k.(1-8)** Kal:139 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,7g **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 **Mozaik-szerencse szelet(8)** Kal: 32 F: 4g Zs: 2g Szh: 0g So:0,2g Tzs:2,2g 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 **Löncs felvágott(8)** Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g **Margarin** Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g **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
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 265 12 8 54 1,0 2 13	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 308 11 5 51 1,0 1 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 349 12 8 60 1,0 3 22	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 336 11 6 56 1,3 3 28	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 330 10 9 50 1,5 1 21
E	**Májgaluskaleves(3-1)** Kal:160 F: 8g Zs: 8g Szh:14g So:0,6g Tzs:1,2g C:0,1g **Ananászos csirkemell a(2-1)** Kal:308 F:21g Zs:21g Szh: 4g So:0,6g Tzs:4,7g C:0,0g **Párolt rizs** Kal:325 F: 5g Zs: 9g Szh:55g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g	**Szamócakrémleves(1-2)** Kal:126 F: 2g Zs: 3g Szh:22g So:0,0g Tzs:1,4g C: 11g **Zöldséges apróhús a(1)** Kal:235 F:18g Zs:13g Szh: 8g So:0,7g Tzs:3,0g C:0,0g **Burgonyapüré(2)** Kal:245 F: 4g Zs: 8g Szh:31g So:0,1g Tzs:2,4g C:0,0g	**Köménymagleves(1)** Kal:221 F: 1g Zs:20g Szh: 7g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g **Zsemlekocka(1-2)** Kal: 70 F: 2g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Carbonara spagetti(1-3-2)** Kal:577 F:26g Zs:19g Szh:73g So:2,8g Tzs:5,8g C:3,6g	***Legényfogó leves(2-1-3)*** Kal:232 F:19g Zs:11g Szh:13g So:0,6g Tzs:3,5g C:0,2g ***Mákostészta(1-3-5-7-9)*** Kal:537 F:15g Zs:18g Szh:76g So:0,1g Tzs:3,3g C: 22g	***Lebbencsleves(1-3)*** Kal:160 F: 3g Zs: 7g Szh:18g So:1,0g Tzs:1,3g C:0,2g ***Székelykáposzta(1-2)*** Kal:325 F:20g Zs:21g Szh:12g So:2,3g Tzs:5,5g C:0,1g **Sütemény a(1)** Kal:289 F: 3g Zs:15g Szh:35g So:0,0g Tzs:9,2g C: 13g **Kenyér-főzelékhez(1-8)** Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 793 34 0 72 1,3 7 0,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 606 25 24 60 0,8 7 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 868 30 39 94 3,2 8 3,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 770 34 29 88 0,7 7 22	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 906 31 43 90 4,1 16 14
U	***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 **Kápia paprika** Kal: 6 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	**Kockasajt(2)** Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g **Kifli tejes(1-2)** Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g	**Májusi felvágott(8)** Kal: 60 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,3g C:0,0g **Margarin** Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g **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	**Tojáskrém lilahagymás(10-2-3)** Kal: 93 F: 2g Zs: 9g Szh: 1g So:0,1g Tzs:2,6g C:0,1g **Kenyér-korpás(1-8)** Kal:158 F: 6g Zs: 1g Szh:30g So:1,0g Tzs:0,1g C:0,6g	**Pogácsa-leveles(1-2-3)** Kal:260 F: 5g Zs:12g Szh:30g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 304 10 15 32 1,8 5 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 175 6 4 28 0,5 2 1,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 255 9 10 30 1,5 2 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 251 8 10 30 1,1 3 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 260 5 12 30 0,4 0 0,0

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)Diófélé(9);Mustár(10);SO2-Szulfit(11);Rákféle(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető:..... .....