Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.

ÁLT.I.(11-14)-A | **2026.11.16 - 2026.11.20**

Étlap



Repeta Win Szoftver

47.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 Császszárzsemle(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 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 Paprika tv Kal: 3 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	Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g Sertészsír Kal:185 F: 0g Zs:20g Szh: 0g So:0,0g Tzs:7,4g 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	Tea gyümölcsös Kal:111 F: 0g Zs: 0g Szh:27g So:0,0g Tzs:0,0g C: 27g 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	Tea - citromos Kal: 85 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Fokhagymás felvágott(8) Kal:101 F: 6g Zs: 8g Szh: 0g So:0,8g Tzs:3,4g 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 273 11 10 33 0,8 3 0,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 301 9 6 50 1,4 1 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 438 12 24 40 1,2 9 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 409 9 14 57 1,8 5 28	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 381 13 13 50 1,9 5 21
E	Karfiolleves tejfölös(2-1-3) Kal:177 F: 4g Zs:12g Szh:13g So:0,6g Tzs:2,9g C:0,1g Pásztorbulgur(11-8) Kal:511 F:21g Zs:21g Szh:53g So:1,5g Tzs:5,7g C:0,2g Csemege uborka Kal: 7 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Alföldi burgonyaleves(1-2-3-4) Kal:164 F: 4g Zs: 6g Szh:21g So:1,1g Tzs:0,9g C:0,4g Lencsefőzelék(1-2-10) Kal:440 F:23g Zs:14g Szh:53g So:0,7g Tzs:3,0g C:3,2g 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	Pulykaraguleves(4-1-3) Kal:200 F:13g Zs:12g Szh: 9g So:0,4g Tzs:1,5g C:0,1g Paradicsomos- penne(1-3) Kal:451 F:14g Zs: 6g Szh:82g So:1,7g Tzs:0,8g C: 18g Sajtszórat f(2) Kal:114 F: 8g Zs: 8g Szh: 0g So:0,7g Tzs:5,4g C:0,0g	Fahéjas almaleves(2) Kal:195 F: 1g Zs: 4g Szh:36g So:0,0g Tzs:2,0g C: 16g Majorannás csirkemáj(1) Kal:196 F:20g Zs:10g Szh: 5g So:0,5g Tzs:2,2g C:0,0g Burgonyapüré(2) Kal:245 F: 4g Zs: 8g Szh:31g So:0,1g Tzs:2,4g C:0,0g	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:202 F:21g Zs: 9g Szh: 7g So:1,3g Tzs:3,4g C:4,1g 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 696 26 0 67 2,1 9 0,3	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 888 33 28 100 3,4 11 4,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 765 35 27 91 2,8 8 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 636 26 22 72 0,6 7 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 657 29 28 68 1,8 6 4,1
U	Sárgabarack lekvár Kal: 48 F: 0g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g 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	Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g Kockasajt(2) Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g	Sajtos tavaszi felvágott(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 Zsemle vizes(1) Kal:151 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,9g	Vajkrém natur(2) Kal: 78 F: 1g Zs: 8g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,9g C:0,0g Paprika tv Kal: 3 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	Pogácsa - tepertős(1-2-3) Kal:207 F: 4g Zs:11g Szh:26g So:1,3g Tzs:3,3g C:0,7g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 241 6 5 42 1,1 1 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 217 9 6 31 0,9 3 1,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 240 7 9 30 1,2 4 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 207 4 11 26 1,3 3 0,7

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

Élelmezésvezető:.....

.....