Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.

ÁLT.I.(11-14)-A | **2026.11.23 - 2026.11.27**

Étlap



Repeta Win Szoftver

48.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 Körözött lilahagymás(2) Kal: 35 F: 3g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,9g 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 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 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 Kalács kakaós(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 - citromos Kal: 85 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Vitaminkrém(2-3-10) Kal:105 F: 2g Zs:10g Szh: 1g So:0,4g Tzs:3,3g C:0,1g 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 276 10 3 51 1,0 1 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 326 10 7 56 1,4 3 28	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 355 11 8 58 1,1 3 27	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 348 8 11 51 1,4 3 21
E	Nyírségi gombócleves(1-3-2) Kal:312 F:18g Zs:15g Szh:23g So:0,2g Tzs:4,4g C:0,0g Dejós-metélt(1-3) Kal:446 F:12g Zs: 4g Szh:76g So:0,1g Tzs:0,6g C: 23g	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 Csirkepörkölt(1-11) Kal:200 F:17g Zs:12g Szh: 3g So:0,3g Tzs:2,0g C:0,1g Petrezselymes rizs Kal:298 F: 5g Zs: 7g Szh:52g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g	Csontleves(1-3-4) Kal: 98 F: 5g Zs: 2g Szh: 8g So:0,6g Tzs:0,5g 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 Paradicsommártás(1) Kal:190 F: 2g Zs: 5g Szh:31g So:0,3g Tzs:0,6g C: 23g	Lebbencsleves(1-3) Kal:160 F: 3g Zs: 7g Szh:18g So:1,0g Tzs:1,3g C:0,2g Rácz zöldbab(1-2) Kal:311 F:17g Zs:19g Szh:17g So:0,7g Tzs:4,9g C:0,1g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g	Sajtkrémleves(2-1) Kal:237 F: 8g Zs:18g Szh:10g So:0,7g Tzs:7,6g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal:111 F: 2g Zs: 7g Szh:10g So:0,4g Tzs:3,4g C:0,0g Fokhagymás aprópecsenye Kal:186 F:17g Zs:12g Szh: 2g So:0,4g Tzs:2,9g C:0,2g 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 758 29 0 98 0,3 5 23	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 789 26 40 77 0,8 5 0,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 532 26 14 60 0,8 3 23	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 603 25 27 60 2,6 6 0,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 860 32 45 76 1,5 15 0,2
U	Turista felvágott(2-8-10) Kal: 81 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,8g Tzs:2,3g 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	Zala felvágott Kal: 45 F: 3g Zs: 4g Szh: 1g So:0,4g Tzs:1,4g 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	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 Zsemle vizes(1) Kal:151 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,9g	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 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	Túrórudi(2-7-8-9) Kal:109 F: 3g Zs: 6g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,6g C: 11g Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 276 12 11 30 1,8 3 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 238 9 8 30 1,5 3 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 202 8 4 33 1,0 2 2,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 256 10 10 30 1,5 2 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 249 7 7 39 0,4 5 13

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);Rákfélé(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető:..... .....