Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.

ÁLT.I.(11-14)-A | **2026.11.09 - 2026.11.13** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **46.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 **Csavart rúd(1-2-3)** Kal:150 F: 5g Zs: 3g Szh:24g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g	**Tea csipkebogyós** Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g **Kenőmájas-sertés(8)** Kal: 49 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,0g 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 **Kalács - fonott(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 csipkebogyós** Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g **Körözött juhtúrós(2)** Kal: 32 F: 3g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:1,2g 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 **Csirkemell csemege** Kal: 22 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,3g C:0,1g **Margarin** Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g **Paradicsom** Kal: 3 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
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 238 11 6 33 0,7 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 291 8 5 50 1,4 2 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 355 11 8 58 1,1 3 27	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 281 9 3 52 1,0 1 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 329 7 6 57 1,5 1 28
E	**Zöldséges burg.gombócleves(1)** Kal: 50 F: 1g Zs: 0g Szh:11g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Chilisbab(1)** Kal:328 F:23g Zs:10g Szh:34g So:0,3g Tzs:2,3g C:0,1g **Kenyér-fõzelékhez(1-8)** Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g	**Paradicsomleves(1-3)** Kal:155 F: 3g Zs: 4g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,5g C: 15g **Halrúd sütõben sült (6)** Kal:152 F:12g Zs: 4g Szh:14g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g **Párolt rizs** Kal:325 F: 5g Zs: 9g Szh:55g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g **Tartár(3-10-2)** Kal:198 F: 1g Zs:20g Szh: 4g So:0,2g Tzs:5,4g C:2,9g	**Citromos zellerkrémleves(4-2)** Kal:112 F: 2g Zs:10g Szh: 4g So:0,5g Tzs:3,5g C:0,0g **Levesgyöngy(1-2-3)** Kal:111 F: 2g Zs: 7g Szh:10g So:0,4g Tzs:3,4g C:0,0g **Tarhonyáshús(1-3)** Kal:606 F:28g Zs:29g Szh:54g So:1,1g Tzs:5,0g C:1,9g **Vegyesvágott savanyúság(10)** Kal: 11 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:1,2g Tzs:0,0g C:0,6g	***Tárkonyos zöldségleves(1-3-2)*** Kal:129 F: 5g Zs: 4g Szh:16g So:0,5g Tzs:2,1g C:0,2g ***Grill csirkemell filé(2)*** Kal:168 F:32g Zs: 3g Szh: 1g So:1,0g Tzs:1,0g C:0,1g **Párolt rizs** Kal:325 F: 5g Zs: 9g Szh:55g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,0g **Sajtmártás(2-1)** Kal:225 F:10g Zs:15g Szh:13g So:0,4g Tzs:6,5g C:0,0g	***Frankfurti leves(2-1-8)*** Kal:360 F:11g Zs:25g Szh:19g So:1,7g Tzs:3,0g C:1,2g ***Kenyér-húsosleveshez(1-8)*** Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g **Darásmetélt(1-3)** Kal:597 F:13g Zs:12g Szh:**g So:0,2g Tzs:1,5g C: 32g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 510 30 0 70 1,9 2 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 831 21 35 98 0,9 8 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 840 31 46 69 3,2 12 2,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 847 52 31 85 1,9 10 0,3	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1089 30 37 150 2,7 5 34
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)Diófféle(9);Mustár(10);SO2-Szulfit(11);Rákféle(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető:..... .....