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 **Lencsefõzelék(1-2-10)** Kal:440 F:23g Zs:14g Szh:53g So:0,7g Tzs:3,0g C:3,2g **Fasírt golyó sütõben sült a(1-3-8)** Kal:151 F: 2g Zs: 7g Szh: 1g So:0,8g Tzs:7,1g C:0,0g **Kenyér-fõzelékhez(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 a(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 ***Sült hurka(2-8-10)*** Kal:562 F:25g Zs:42g Szh:16g So:4,1g Tzs: 14g 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 1002 31 54 82 4,3 18 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 657 29 28 68 1,8 6 4,1
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)Dióféle(9);Mustár(10);SO2-Szulfit(11);Rákféle(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető: ....