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 **Rakott metélt a(1-3)** Kal:483 F:10g Zs: 6g Szh:81g So:0,1g Tzs:0,8g C: 33g	**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 795 28 0 104 0,3 5 33	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					
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: ....