Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.

ÁLT.I.(11-14)-A | **2026.11.30 - 2026.12.04**

Étlap



Repeta Win Szoftver

49.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 Kifli-fokhagymás tejfölös(1-2) Kal:155 F: 7g Zs: 2g Szh:19g 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 Toast felvágott(8) Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,5g 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 gyümölcsös Kal:111 F: 0g Zs: 0g Szh:27g So:0,0g Tzs:0,0g C: 27g Párizsikrém(2-10) Kal: 55 F: 2g Zs: 5g Szh: 0g So:0,4g 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 csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Trapista sajt(2) Kal: 76 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g C:0,0g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g Uborka friss 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	Tej(2) Kal: 88 F: 6g Zs: 3g Szh: 9g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g Csokoládékrém a(1-7-9) Kal: 0 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 Gyümölcs a Kal: 95 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 278 13 9 28 0,8 3 0,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 327 9 9 50 1,4 3 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 324 8 6 56 1,4 1 28	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 347 10 10 51 1,1 5 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 341 13 4 63 1,3 2 0,6
E	Tarhonyaleves burgonyával(1-3) Kal:164 F: 3g Zs: 9g Szh:16g So:1,0g Tzs:1,0g C:0,2g Tökfőzelék(2-1) Kal:157 F: 3g Zs: 9g Szh:16g So:0,6g Tzs:2,6g C:4,1g Sertéspörkölt(11) Kal:248 F:18g Zs:17g Szh: 4g So:0,9g Tzs:3,5g C:0,2g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g	Gombaleves zöldséges(1-3) Kal: 62 F: 4g Zs: 0g Szh:11g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,2g Gyrosos csirkehús Kal:225 F:19g Zs:15g Szh: 2g So:1,5g Tzs:2,3g C:0,0g Kukoricás tésztasaláta(1-3-2-10) Kal:611 F:14g Zs:29g Szh:70g So:0,6g Tzs:7,1g C:9,2g	Paradicsomleves(1-3) Kal:155 F: 3g Zs: 4g Szh:26g So:0,6g Tzs:0,5g C: 15g Paprikás burgonya kolbásszal(2-8-10) Kal:515 F:14g Zs:29g Szh:37g So:1,7g Tzs:8,6g C:0,0g Csemege uborka Kal: 7 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g	Szamócakrémleves(1-2) Kal:126 F: 2g Zs: 3g Szh:22g So:0,0g Tzs:1,4g C: 11g Tavaszi rizseshus(1) Kal:453 F:19g Zs:15g Szh:57g So:0,7g Tzs:2,6g C:0,0g	Babgulyás(4-11) Kal:279 F:20g Zs:11g Szh:24g So:1,8g Tzs:2,4g C:1,2g Túróscsusza(1-3-2) Kal:515 F:22g Zs:22g Szh:54g So:0,4g Tzs:8,0g C:1,6g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 701 28 0 61 3,4 7 4,9	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 899 37 45 83 2,6 9 9,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 809 22 34 89 3,2 9 16	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 578 21 18 79 0,7 4 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 794 42 33 78 2,1 10 2,8
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)Diófélé(9);Mustár(10);SO2-Szulfit(11);Rákféle(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető:..... .....