

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.																												
ÓVODA(4-6) - O					2025.09.08 - 2025.09.12																							
HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK								
T	Tej(2)					Tea csipkebogyós					Kakaó(2)					Limonádé					Tea gyümölcsös							
	Kal: 66 F: 5g Zs: 2g Szh: 7g So:0,2g Tzs:1,5g C:0,0g					Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g					Kal:177 F: 6g Zs: 3g Szh:30g So:0,2g Tzs:2,3g C: 22g					Kal: 85 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g					Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g							
	Gábonagolyó(1-2-7-8-9)					Párizsi - sertés					Kalács kakaós(1-2-3)					Turista felvágott(2-8-10)					Körözött juhtúrós(2)							
g	Kal: 78 F: 2g Zs: 0g Szh:16g So:0,1g Tzs:0,1g C:6,4g					Kal: 42 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,0g					Kal:143 F: 5g Zs: 1g Szh:28g So:0,9g Tzs:0,0g C:4,6g					Kal: 81 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,8g Tzs:2,3g C:0,0g					Kal: 32 F: 3g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:1,2g C:0,0g							
						Margarin					Margarin					Margarin					Lilahagyma							
						Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g					Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g					Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g					Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							
E	Kenyér-korpás(1-8)					Kenyér-korpás(1-8)					Kenyér-korpás(1-8)					Paradicsom					Kenyér-korpás(1-8)							
	Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g					Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g					Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g					Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g					Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g							
g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
	144	6	3	23	0,3	2	6,4	293	8	8	45	1,3	2	21	355	11	8	58	1,1	3	27	337	11	11	46	1,7	3	21
E	Nyírségi gombóclevés(1-3-2)					Citromos zellerkrémleves(4-2)					Magyaros burgonyaleves(1-3)					Paradicsomleves(1-3)					Tojásleves(3-1)							
	Kal:407 F:18g Zs:27g Szh:19g So:0,8g Tzs:4,7g C:0,0g					Kal:103 F: 1g Zs: 9g Szh: 3g So:0,4g Tzs:3,4g C:0,0g					Kal:150 F: 3g Zs: 5g Szh:20g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,3g					Kal:166 F: 3g Zs: 3g Szh:31g So:0,6g Tzs:0,3g C: 18g					Kal: 99 F: 2g Zs: 8g Szh: 5g So:0,4g Tzs:1,2g C:0,0g							
	Dejós-metélt(1-3)					Levesgyöngy(1-2-3)					Lencsefőzelék(1-2-10)					Pásztorbulgur(11-8)					Tihanyi tokány(1)							
g	Kal:489 F:12g Zs: 8g Szh:76g So:0,1g Tzs:1,1g C: 23g					Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,3g Tzs:2,6g C:0,0g					Kal:304 F:14g Zs:11g Szh:34g So:0,6g Tzs:2,7g C:2,3g					Kal:405 F:15g Zs:20g Szh:37g So:0,8g Tzs:3,3g C:0,2g					Kal:224 F:10g Zs:18g Szh: 4g So:0,6g Tzs:2,1g C:0,0g							
						Mexikoi csirkeragu(1)					Sültkolbász(2-8-10)					Csemege uborka					Tésztaköret(1-3)							
						Kal:203 F:23g Zs: 8g Szh: 9g So:0,3g Tzs:1,1g C:0,0g					Kal:169 F:10g Zs:14g Szh: 0g So:1,6g Tzs:6,8g C:0,0g					Kal: 6 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g					Kal:289 F: 8g Zs:12g Szh:36g So:0,1g Tzs:1,5g C:1,2g							
g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
	896	30	0	94	1,0	6	23	622	29	28	59	1,0	8	0,0	701	30	30	69	3,2	10	2,8	577	18	22	69	1,4	4	19
U	Tonhalkrém (6-3-10)					Trapista sajt(2)					Gyümölcs					Csirkemell sonka(8)					Briós(1-2-3)							
	Kal: 56 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,3g C:0,1g					Kal: 76 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g C:0,0g					Kal: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g					Kal: 48 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,0g					Kal:164 F: 4g Zs: 4g Szh:28g So:0,3g Tzs:1,5g C:4,7g							
	Lilahagyma					Margarin					Soproni felvágott(2-8-10)					Margarin												
g	Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g					Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g					Kal: 78 F: 5g Zs: 7g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g					Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g												
	Kenyér-korpás(1-8)					Paradicsom					Margarin					Kenyér-korpás(1-8)												
	Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g					Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g					Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g					Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g												
g	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk
	196	9	5	26	0,9	1	0,7	248	11	10	26	1,4	5	0,6	262	10	12	29	1,3	3	0,6	215	8	9	25	1,3	2	0,6

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) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....