

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.																																			
ÓVODA(4-6) - 0					2025.09.29 - 2025.10.03																														
HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK															
T	Tej(2) Kal: 66 F: 5g Zs: 2g Szh: 7g So:0,2g Tzs:1,5g C:0,0g Gabonagolyó(1-2-7-8-9) Kal: 78 F: 2g Zs: 0g Szh:16g So:0,1g Tzs:0,1g C:6,4g					Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Májusi felvágott(8) Kal: 32 F: 4g Zs: 2g Szh: 0g So:0,2g Tzs:2,2g C:0,0g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g Paradicsom Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g					Tejeskávé(2) Kal:177 F: 6g Zs: 3g Szh:30g So:0,2g Tzs:2,0g C: 20g Briós(1-2-3) Kal:164 F: 4g Zs: 4g Szh:28g So:0,3g Tzs:1,5g C:4,7g					Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Vitaminkrém(2) Kal: 87 F: 1g Zs: 9g Szh: 0g So:0,2g Tzs:2,2g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g					Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Löncs felvágott(8) Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,0g 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: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	287	10	6	46	1,1	3	21	341	11	8	59	0,5	4	25	302	6	9	45	1,1	2	21	304	9	9	45	1,3	1	21
E	Sajtkrémleves(2-1) Kal:213 F: 8g Zs:16g Szh: 8g So:0,7g Tzs:7,2g C:0,0g Zsemlekocka(1-2) Kal: 53 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Zöldséges apróhús(1-2) Kal:273 F:18g Zs:17g Szh: 9g So:0,7g Tzs:4,8g C:0,0g Bulgur(1-2) Kal:350 F: 8g Zs:13g Szh:48g So:0,0g Tzs:2,1g C:0,0g					Sertéshúsleves eperlevéllel(4-1-3) Kal: 63 F: 3g Zs: 1g Szh: 6g So:0,7g Tzs:0,2g C:0,1g Főtt sertéshús Kal: 98 F:13g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g Tört burgonya Kal:282 F: 5g Zs: 1g Szh:47g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sóskamártás(2-1) Kal:134 F: 2g Zs: 4g Szh:21g So:0,0g Tzs:2,1g C: 15g					Magyaros zellerleves(4-1-3) Kal:114 F: 3g Zs: 5g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,3g Mézes-mustáros csirke(10-2) Kal:228 F:26g Zs:11g Szh: 5g So:1,3g Tzs:3,9g C:6,1g Párolt rizs Kal:232 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g					Palóclevés(10-2) Kal:236 F:15g Zs:13g Szh:13g So:0,7g Tzs:4,2g C:0,2g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g Mákostészta(1-3-5-7-9) Kal:423 F:12g Zs:13g Szh:62g So:0,1g Tzs:2,4g C: 17g					Zöldborsóleves(1-3) Kal: 65 F: 3g Zs: 0g Szh:12g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,2g Kelkáposzta főzelék(1) Kal:143 F: 5g Zs: 4g Szh:18g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,2g Csirke nuggets sütőben sült(1-3-8) Kal:104 F: 8g Zs: 4g Szh: 8g So:0,8g Tzs:1,1g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g														
	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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs
	888	35	0	72	1,6	14	0,0	577	22	11	74	0,8	4	15	575	33	22	58	1,8	5	6,4	739	30	26	91	1,3	7	17	391	19	9	53	2,3	2	0,7
U	Tonhalkrém (6-3-10) Kal: 56 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,3g C:0,1g Lilahagyma Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g					Joghurt gyümölcsös b(2) Kal: 40 F: 4g Zs: 4g Szh: 5g So:0,0g Tzs:2,0g C:0,0g Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g					Sonka-szendvics a.m Kal: 28 F: 3g Zs: 1g Szh: 1g So:0,5g Tzs:0,7g C:0,4g 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 Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g					Gyümölcs a Turista felvágott(2-8-10) Kal: 81 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,8g Tzs:2,3g 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:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g					Pogácsa - tepertős(1-2-3-5) Kal:312 F: 8g Zs:14g Szh:38g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g														
	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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs
	196	9	5	26	0,9	1	0,7	180	9	6	31	0,4	2	1,6	197	8	6	26	1,3	2	1,0	264	11	11	29	1,7	3	0,6	312	8	14	38	0,5	0	0,0

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:.....