

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap					 Repeta Win Szoftver					43.hét						
ÓVODA(4-6) - O					2025.10.20 - 2025.10.24																					
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 Kenőmájás-sertés(8) Kal: 49 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,0g C:0,0g 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 Croissan-vajas(1-2-3) Kal:177 F: 6g Zs: 5g Szh:45g So:0,8g Tzs:0,0g C: 13g															
	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk					
g	144	6	3	23	0,3	2	6,4	269	7	5	46	1,3	2	21	354	12	8	75	1,0	2	33					
E	Lábatlanleves(1-3) Kal: 89 F: 3g Zs: 1g Szh:18g So:0,6g Tzs:0,3g C:0,1g Zöldbabfőzelék(1-2-10) Kal:132 F: 3g Zs: 6g Szh:16g So:0,4g Tzs:2,3g C:3,1g Fasírt golyó(1-3-8) Kal:106 F: 1g Zs: 6g Szh: 1g So:0,5g Tzs:4,6g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g					Süttőtökrémleves(1-2) Kal:115 F: 2g Zs: 5g Szh:15g So:0,5g Tzs:2,1g C:2,3g Pirított tökmag (7-9) Kal: 58 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,2g Hentestokany csirkehusbol(1) Kal:152 F:16g Zs: 8g Szh: 3g So:0,2g Tzs:2,2g C:0,4g Párolt rizs Kal:232 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g					Gulyásleves Kal:197 F: 8g Zs:13g Szh: 8g So:0,5g Tzs:1,6g C:0,1g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g Sajtos-tejfölös tészta(1-3-2) Kal:431 F:17g Zs:16g Szh:52g So:0,6g Tzs:6,5g C:1,6g															
	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk					
g	407	11	0	49	2,0	7	3,5	557	26	23	58	0,7	6	2,9	707	28	30	76	1,7	8	2,0					
U	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 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 Tojáskrém(3-2-10) Kal: 77 F: 2g Zs: 7g Szh: 0g So:0,0g 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					Barackos batyu(1) Kal:206 F: 4g Zs:10g Szh:31g So:0,1g Tzs:4,7g C:9,9g															
	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk					
g	201	10	6	25	1,1	3	0,6	225	7	8	29	0,9	2	0,5	206	4	10	31	0,1	5	9,9					

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) Mogoró (7) Szója (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfít (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....