

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										Repeta Win Szoftver										46.hét																													
ÓVODA(4-6) - O										2025.11.10 - 2025.11.14																																																	
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 Gábonagolyó(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 Sonka-pizza(8) Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,5g 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: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 Sajtos stangli(1-2-3) Kal:231 F: 5g Zs:12g Szh:26g So:1,3g Tzs:0,0g C:0,0g										Tea gyümölcsös 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 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 Körözött tehétúróból(2) Kal: 35 F: 3g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g 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																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 144 6 3 23 0,3 2 6,4										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 282 10 6 45 1,4 2 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 408 11 15 56 1,5 2 20										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 264 7 5 45 1,3 2 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 257 9 2 48 0,8 1 21																		
E	Karfiolleves-zöldséges(1-3) Kal: 69 F: 3g Zs: 1g Szh:12g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,2g Csirkés-spenótos penne a(1-2) Kal:610 F:35g Zs:23g Szh:60g So:0,8g Tzs:9,0g C:0,7g										Póréhagymakrémleves(1-2) Kal:204 F: 3g Zs:15g Szh:14g So:2,0g Tzs:3,4g C:0,5g Zsemlekočka(1-2) Kal: 53 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Budapest s.ragu(1) Kal:245 F:18g Zs:16g Szh: 6g So:0,1g Tzs:3,2g C:0,0g Burgonyapüré(2) Kal:248 F: 4g Zs: 6g Szh:33g So:0,1g Tzs:1,7g C:0,0g										Magyaros zellerleves(4-1-3) Kal:113 F: 3g Zs: 5g Szh:13g So:0,6g Tzs:0,6g C:0,3g Halrúd (6) Kal:168 F:10g Zs: 8g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,8g C:0,0g Párolt rizs Kal:232 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Sajtmártás(2-1) Kal:167 F: 7g Zs:11g Szh: 9g So:0,5g Tzs:4,9g C:0,0g										Jókai bableves(1-2) Kal:342 F:21g Zs:17g Szh:24g So:0,9g Tzs:5,5g C:0,1g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g Dejós-metélt(1-3) Kal:390 F:10g Zs: 6g Szh:62g So:0,1g Tzs:0,8g C: 18g										Lebbencsleves(1-3) Kal:101 F: 2g Zs: 3g Szh:13g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,3g Finomfőzelék(1-2) Kal:158 F: 3g Zs: 8g Szh:15g So:0,0g Tzs:2,3g C:3,1g Grill virsli(8) Kal:104 F: 8g Zs: 8g Szh: 0g So:1,3g Tzs:3,2g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 678 38 0 73 1,4 9 0,9										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 749 26 36 58 2,4 8 0,5										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 680 24 30 73 1,1 8 0,3										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 812 34 23 101 1,5 6 18										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 442 17 19 43 2,3 6 3,6																		
U	Tonhalkrém (6-3-10) Kal: 56 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,3g C:0,1g Retek 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										Sajtos tavaszi 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										Párizsi - baromfi Kal:104 F: 3g Zs:10g Szh: 1g So:0,7g Tzs:3,8g C:0,0g Retek Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g 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										Gyümölcs a Kal: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Fokhagymás felvágott(8) Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,7g 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										Mákos rigó o(1-2-3) Kal:164 F: 4g Zs: 4g Szh:28g So:0,3g Tzs:1,5g C:4,7g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 191 9 5 25 0,9 1 0,7										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 201 10 6 25 1,1 3 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 274 9 14 26 1,6 5 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 234 9 9 29 1,3 3 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 164 4 4 28 0,3 2 4,7																		

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:.....