

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										Repeta Win Szoftver										47.hét																				
ÓVODA(4-6) - O										2025.11.17 - 2025.11.21																																								
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 gyümölcsös 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:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g										Limonádé Kal: 85 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										Karamellástej(2) Kal:131 F: 5g Zs: 2g Szh:22g So:0,2g Tzs:1,5g C: 16g Kalács kakaós(1-2-3) Kal:114 F: 4g Zs: 1g Szh:22g So:0,7g Tzs:0,0g C:3,7g 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 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 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			301	8	9	45	1,2	3	21			304	6	9	45	1,1	2	21			281	8	7	44	0,9	3	20			328	11	10	45	1,4	5	21							
E	Gyümölcsleves(2) Kal:147 F: 1g Zs: 4g Szh:25g So:0,0g Tzs:2,0g C: 11g Mexikói csirkemell(1) Kal:189 F:20g Zs: 7g Szh:10g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,1g Párolt rizs Kal:232 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g										Fehérbableves(1-3) Kal:230 F:13g Zs: 7g Szh:27g So:1,6g Tzs:2,8g C:0,2g Vadasragu sertéshúsból(1-2-10-3) Kal:201 F:14g Zs:12g Szh: 7g So:1,1g Tzs:4,1g C:1,6g Tésztaköret(1-3) Kal:289 F: 8g Zs:12g Szh:36g So:0,1g Tzs:1,5g C:1,2g										Betyárgulyás Kal:318 F:13g Zs:22g Szh:13g So:0,9g Tzs:2,5g C:0,2g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g Tejbedara(2-1) Kal:180 F: 6g Zs: 3g Szh:31g So:0,2g Tzs:1,5g C:9,5g Kakaósórat Kal: 60 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,4g C: 15g										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 Pásztorbulgur(11-8) Kal:405 F:15g Zs:20g Szh:37g So:0,8g Tzs:3,3g C:0,2g Cékla savanyúság Kal: 16 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g										Libacsontleves csigatészta(1-3-2-4-10) Kal:105 F: 8g Zs: 4g Szh: 8g So:0,8g Tzs:1,0g C:0,2g Főtt sertéshús Kal: 98 F:13g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g Főtt burgonya 1/2 adag Kal:141 F: 2g Zs: 0g Szh:24g 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									
	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															
	569	25	0	75	0,2	4	11			720	34	31	70	2,8	8	3,0			639	23	26	73	1,6	5	25			686	24	36	54	1,7	11	0,2			478	25	14	53	0,8	5	15							
U	Sajtos sonkakrém(2) Kal: 79 F: 3g Zs: 7g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,8g 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										Gyümölcs o Kal: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kockasajt(2) Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g										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 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										Zala felvágott Kal: 45 F: 3g Zs: 4g Szh: 1g So:0,4g Tzs:1,4g C:0,0g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g 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										Mákos rigó o(1-2-3) Kal:164 F: 4g Zs: 4g Szh:28g So:0,3g Tzs:1,5g C:4,7g									
	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															
	215	9	8	26	1,2	3	0,7			191	6	4	31	0,5	2	1,6			222	9	9	26	1,3	1	0,6			215	8	8	26	1,3	3	0,6			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:.....