

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.								Étlap								Repeta Win Szoftver								48.hét																
ÓVODA(4-6) - O								2025.11.24 - 2025.11.28																																
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 - citromos Kal: 84 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Körözött juhtúrós(2) Kal: 32 F: 3g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:1,2g 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								Kakaó(2) Kal:177 F: 6g Zs: 3g Szh:30g So:0,2g Tzs:2,3g C: 22g Kifli - ovis(1-2) Kal: 70 F: 2g Zs: 1g Szh:13g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,8g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g								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-mézés Kal: 42 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g Olasz felvágott Kal: 49 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,7g C:0,2g 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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk				
	144	6	3	23	0,3	2	6,4	255	8	2	47	0,8	1	21	282	9	8	44	0,4	3	23	264	7	5	45	1,3	2	21	260	8	9	35	1,3	3	16					
E	Tojásleves(3-1) Kal: 99 F: 2g Zs: 8g Szh: 5g So:0,4g Tzs:1,2g C:0,0g Tihanyi tokány(1) Kal:224 F:10g Zs:18g Szh: 4g So:0,6g Tzs:2,1g C:0,0g Tésztaköret(1-3) Kal:289 F: 8g Zs:12g Szh:36g So:0,1g Tzs:1,5g C:1,2g								Karotta krémleves(1-2) Kal:128 F: 2g Zs: 6g Szh:16g So:0,5g Tzs:2,5g C:3,1g Zsemlekocka(1-2) Kal: 53 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Hentestokány sertéshúsból(1) Kal:150 F:14g Zs: 8g Szh: 4g So:1,1g Tzs:2,3g C:0,9g Párolt rizs Kal:232 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g								Zöldborsóleves(1-3) Kal: 65 F: 3g Zs: 0g Szh:12g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,2g Galuska levesbetét(1-3) Kal:103 F: 3g Zs: 0g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g Tökfőzelék(2-1) Kal:419 F: 3g Zs: 7g Szh:85g So:0,4g Tzs:2,4g C: 71g 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 Sütemény a(1) Kal:289 F: 3g Zs:15g Szh:35g So:0,0g Tzs:9,2g C: 13g								Burgonyaleves - kolbászos(2-1) Kal:237 F: 9g Zs:14g Szh:15g So:1,3g Tzs:5,9g C:0,0g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g Káposztás kocka(1-3) Kal:345 F: 9g Zs:14g Szh:44g So:0,5g Tzs:1,7g C:3,7g								Daragaluskaleves(1-3) Kal: 64 F: 2g Zs: 1g Szh:12g So:0,4g Tzs:0,1g C:0,0g Lecsós sertéstokány(1) Kal:168 F:14g Zs:10g Szh: 4g So:1,7g Tzs:2,3g C:0,1g Bulgur(1-2) Kal:350 F: 8g Zs:13g Szh:48g So:0,0g Tzs:2,1g 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	Cuk				
	612	19	0	46	1,1	5	1,2	564	21	20	65	1,8	5	3,9	1062	17	29	169	1,9	16	85	662	21	28	74	2,3	8	4,0	582	24	23	65	2,1	5	0,1					
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								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								Húskrém(2-10) Kal:118 F: 3g Zs:11g Szh: 1g So:0,7g Tzs:4,2g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g Gyümölcs o Kal: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g								Sajtos baromfi párizsi(2) Kal: 37 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,0g 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								Túrórudi(2-7-8-9) Kal:109 F: 3g Zs: 6g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,6g C: 11g Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g							
	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	Cuk				
	201	10	6	25	1,1	3	0,6	198	10	6	25	1,4	2	0,6	267	9	12	29	1,6	4	0,6	207	8	8	25	1,3	2	0,6	249	7	7	39	0,4	5	13					

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) Diófélé (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfit (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....