

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap																				Repeta Win Szoftver										49.hét																			
ÓVODA(4-6) - O																																																											
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 Párizsi - baromfi Kal:104 F: 3g Zs:10g Szh: 1g So:0,7g Tzs:3,8g 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 Fokh.-tejf. vágott kifli(1-2) Kal:155 F: 7g Zs: 2g Szh:19g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g										Tea - citromos Kal: 84 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Kópé felvágott(8) Kal: 22 F: 4g Zs: 2g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,1g 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										Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Sajtkrém - natúr(2) Kal: 33 F: 2g Zs: 2g Szh: 2g So:0,3g Tzs:1,2g C:1,2g 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																		
	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 354 8 14 46 1,6 5 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 367 13 9 49 0,8 3 20										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 273 9 6 45 1,2 3 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 250 7 3 47 1,1 1 22																		
E	Gombaleves(1-3) Kal: 79 F: 4g Zs: 2g Szh:10g So:0,3g Tzs:0,3g C:0,2g Sonkás carbonárás penne(1-3-2) Kal:434 F:24g Zs:17g Szh:44g So:2,0g Tzs:7,4g C:2,4g										Párolt rizs Kal:232 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Tartarmartas(3-10-2) Kal:147 F: 1g Zs:15g Szh: 2g So:0,2g Tzs:3,4g C:2,4g Citromos zellerkrémleves(4-2) Kal:103 F: 1g Zs: 9g Szh: 3g So:0,4g Tzs:3,4g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,3g Tzs:2,6g C:0,0g Rántott halfilé(1-3-6) Kal:329 F:17g Zs:16g Szh:26g So:0,4g Tzs:2,9g C:0,0g										Májgaluskaleves(3-1) Kal:119 F: 7g Zs: 5g Szh:11g So:0,5g Tzs:0,9g C:0,1g Paradicsomos káposzta(1) Kal:175 F: 4g Zs: 6g Szh:26g So:0,7g Tzs:0,6g C: 14g Sültkolbász(2-8-10) Kal:169 F:10g Zs:14g Szh: 0g So:1,6g Tzs:6,8g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g										Lebbencsleves(1-3) Kal:114 F: 2g Zs: 3g Szh:16g 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 Bulgur(1-2) Kal:350 F: 8g Zs:13g Szh:48g So:0,0g Tzs:2,1g C:0,0g										Lencsegulyás(1-4) Kal:338 F:19g Zs:17g Szh:25g So:0,8g Tzs:1,9g C:0,0g Krumplistészta(1-3) Kal:349 F:11g Zs: 2g Szh:63g So:0,1g Tzs:0,4g C:1,4g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 513 27 0 55 2,4 8 2,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 894 24 51 78 1,3 13 2,4										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 542 23 25 51 3,2 8 14										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 692 37 27 69 1,8 7 6,4										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 687 30 20 88 1,0 2 1,4																		
U	Zalakrém(2-10) Kal: 65 F: 2g Zs: 6g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,0g 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										Soproni felvágott(2-8-10) Kal: 78 F: 5g Zs: 7g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g Gyümölcs o Kal: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g 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										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 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										Sonkás petr. sajtkrém(2) Kal: 80 F: 4g Zs: 7g Szh: 1g So:0,4g Tzs:3,0g 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										Pogácsa - tepertős(1-2-3-5) Kal:312 F: 8g Zs:14g Szh:38g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 204 8 7 27 1,2 2 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 262 10 12 29 1,3 3 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 246 11 10 25 1,4 5 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 216 9 7 26 1,2 3 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 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:.....