

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.																																			
ÓVODA(4-6) - O					2025.12.15 - 2025.12.19																														
H É T F Ő					K E D D					S Z E R D A					C S Ü T Ö R T Ö K					P É N T E K															
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 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 Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g							Tej(2) Kal: 66 F: 5g Zs: 2g Szh: 7g So:0,2g Tzs:1,5g C:0,0g Mákos rigó o(1-2-3) Kal:164 F: 4g Zs: 4g Szh:28g So:0,3g Tzs:1,5g C:4,7g							Tea csipkebogyós Kal: 83 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							Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g 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 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						
	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
	144	6	3	23	0,3	2	6,4	296	8	8	45	1,3	3	21	230	9	7	35	0,5	3	4,7	302	6	9	45	1,1	2	21	285	10	6	45	1,1	3	21
E	Paradicsomleves(1-3) Kal:166 F: 3g Zs: 3g Szh:31g So:0,6g Tzs:0,3g C: 18g Zúzapörkölt(11) Kal:150 F:13g Zs:10g Szh: 2g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g Tésztaköret(1-3) Kal:289 F: 8g Zs:12g Szh:36g So:0,1g Tzs:1,5g C:1,2g Cékla savanyúság Kal: 16 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g							Sertésraguleves(1-3) Kal:210 F:11g Zs:14g Szh: 9g So:0,5g Tzs:1,7g C:0,1g Tejbedara(2-1) Kal:180 F: 6g Zs: 3g Szh:31g So:0,2g Tzs:1,5g C:9,5g Kakaószórat Kal: 60 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,4g C: 15g							Lebbencsleves(1-3) Kal:114 F: 2g Zs: 3g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,3g Rácz zöldbab(1-2) Kal:334 F:14g Zs:25g Szh:13g So:0,6g Tzs:4,5g C:0,1g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g							Kacsacsontleves(4-1-3) Kal:122 F:11g Zs: 7g Szh: 9g So:0,6g Tzs:1,6g C:0,2g Gyümölcs öntet(2-1) Kal:196 F: 4g Zs: 4g Szh:32g So:0,0g Tzs:2,2g C: 10g Főtt burgonya 1/2 adag Kal:141 F: 2g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Csirke nuggets sütőben sült(1-3-8) Kal:104 F: 8g Zs: 4g Szh: 8g So:0,8g Tzs:1,1g C:0,0g							Süttőtökrémleves(1-2) Kal:115 F: 2g Zs: 5g Szh:15g So:0,5g Tzs:2,1g C:2,3g Pírtott tökmag (7-9) Kal: 58 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,8g C:0,2g Bácskai tarhonyáshús(1-3) Kal:557 F:20g Zs:31g Szh:46g So:0,8g Tzs:3,7g C:1,5g						
	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
	620	24	0	72	0,9	3	20	451	17	17	54	0,7	4	25	527	20	28	43	1,5	5	0,7	564	25	16	73	1,3	5	10	730	26	40	62	1,2	7	4,0
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							Gyümölcs o Kal: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Pogácsa-leveles(1-2-3) Kal:260 F: 5g Zs:12g Szh:30g So:0,4g 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 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							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 Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g Paprika tv Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g							Gyümölcs joghurt(2) Kal:105 F: 3g Zs: 3g Szh:16g So:0,1g Tzs:1,8g C: 15g 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
	191	9	5	25	0,9	1	0,7	277	6	13	34	0,4	0	0,0	222	9	9	26	1,3	3	0,6	246	11	10	25	1,4	5	0,6	245	7	4	43	0,4	2	17

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:.....