

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.																																			
ÓVODA(4-6) - 0					2026.01.19 - 2026.01.23																														
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 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 - citromos Kal: 84 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Joghurt gyümölcsös b(2) Kal: 40 F: 4g Zs: 4g Szh: 5g So:0,0g Tzs:2,0g C:0,0g Kifli - ovis(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g					Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g 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 Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g					Tea - citromos Kal: 84 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														
	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	302	6	9	45	1,1	2	21	264	9	6	52	0,4	2	22	329	10	12	45	1,3	3	21	258	9	2	48	0,8	1	21
E	Palócleves(10-2) Kal:236 F:15g Zs:13g Szh:13g So:0,7g Tzs:4,2g C:0,2g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g Mákosészta(1-3-5-7-9) Kal:423 F:12g Zs:13g Szh:62g So:0,1g Tzs:2,4g C: 17g					Májgaluskaleves(3-1) Kal:119 F: 7g Zs: 5g Szh:11g So:0,5g Tzs:0,9g C:0,1g Ananászos csirkemell(2-1) Kal:319 F:21g Zs:22g Szh: 9g So:0,1g Tzs:4,7g C:5,1g Bulgur(1-2) Kal:350 F: 8g Zs:13g Szh:48g So:0,0g Tzs:2,1g C:0,0g					Brokkolikrémleves(1-2) Kal: 97 F: 3g Zs: 6g Szh: 6g So:0,6g Tzs:2,6g C:0,1g Zsemlekočka(1-2) Kal: 53 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g 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 Tartár(3-10-2) Kal:132 F: 1g Zs:13g Szh: 2g So:0,2g Tzs:3,3g C:2,1g					Magyaros zellerleves(4-1-3) Kal:113 F: 3g Zs: 5g Szh:13g So:0,6g Tzs:0,6g C:0,3g Rakott keltáposzta(2) Kal:277 F:16g Zs:14g Szh:19g So:0,2g Tzs:4,2g C:0,0g					Gombaleves(1-3) Kal: 79 F: 4g Zs: 2g Szh:10g So:0,3g Tzs:0,3g C:0,2g Burgonyafőzelék(2-1-10) Kal:245 F: 4g Zs:10g Szh:27g So:0,4g Tzs:2,7g C:0,0g 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														
	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
	739	30	0	91	1,3	7	17	788	36	39	68	0,6	8	5,2	682	18	33	64	0,9	8	2,2	390	19	20	32	0,8	5	0,3	572	20	26	52	2,8	10	0,5
U	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					Gyümölcs o Kal: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g Kockasajt(2) Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g					Szalámi krém(2-8-10) Kal:117 F: 4g Zs:11g Szh: 0g So:0,7g Tzs:3,9g 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					Csirkemell csemege Kal: 22 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,3g C:0,1g 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					Lekvárosbukta(1-2-3) Kal:230 F: 8g Zs: 1g Szh:50g So:0,7g Tzs:0,0g 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
	215	8	8	26	1,3	3	0,6	191	6	4	31	0,5	2	1,6	256	10	12	27	1,5	4	0,5	192	6	5	26	1,3	1	0,6	230	8	1	50	0,7	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) Mogoró (7) Szója (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfít (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....