

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.																																			
ÓVODA(4-6) - O					2026.03.16 - 2026.03.20																														
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 Gábonagolyó(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 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 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 Csokoládékrém a(1-7-9) Kal: 0 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					Tea csipkebogyós Kal: 83 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 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 Retek Kal: 3 F: 0g Zs: 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	282	9	6	45	1,1	3	21	198	10	3	32	1,0	2	0,5	272	9	6	45	1,2	3	21	284	10	6	45	1,4	2	21
E	Lebbencsleves(1-3) Kal:114 F: 2g Zs: 3g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,3g Finomfőzelék(1-2) Kal:158 F: 3g Zs: 8g Szh:15g So:0,0g Tzs:2,3g C:3,1g Csirke nuggets sütőben sült(1-3-8) Kal:104 F: 8g Zs: 4g Szh: 8g So:0,8g Tzs:1,1g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g					Hagymakrémléves a(2-1) Kal:226 F: 2g Zs:18g Szh:12g So:0,6g Tzs:5,9g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,3g Tzs:2,6g C:0,0g Zúzapörkölt(11) Kal:150 F:13g Zs:10g Szh: 2g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g Burgonyapüré(2) Kal:248 F: 4g Zs: 6g Szh:33g So:0,1g Tzs:1,7g C:0,0g Cékla savanyúság Kal: 16 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g					Nyírségi gombóclevés(1-3-2) Kal:407 F:18g Zs:27g Szh:19g So:0,8g Tzs:4,7g C:0,0g Káposztás kocka(1-3) Kal:345 F: 9g Zs:14g Szh:44g So:0,5g Tzs:1,7g C:3,7g					Fahéjas almaleves(2) Kal:155 F: 1g Zs: 4g Szh:27g So:0,0g Tzs:2,0g C: 11g Tavaszi rizseshus Kal:396 F:18g Zs:13g Szh:49g So:0,5g Tzs:2,4g C:0,0g					Hamis gulyásleves(1-2-3-4) Kal:107 F: 2g Zs: 5g Szh:12g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,1g Bolognai spagetti(1-3) Kal:458 F:19g Zs:20g Szh:46g So:0,9g Tzs:2,5g C:4,5g Sajtszórát(2) Kal: 76 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g 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						
	455	17	0	53	1,7	4	3,6	722	22	39	57	1,2	11	0,0	753	27	41	63	1,3	6	3,7	550	19	17	75	0,5	4	11	640	26	31	58	1,9	7	4,7
U	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 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					Sajtkrém - natúr(2) Kal: 33 F: 2g Zs: 2g Szh: 2g So:0,3g Tzs:1,2g C:1,2g 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					Joghurt gyümölcsös poharas a(2) Kal:210 F:25g Zs:23g Szh:25g So:0,3g Tzs:1,2g C:0,0g Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g					Tojaskrém(3-2-10) Kal: 91 F: 2g Zs: 9g Szh: 0g So:0,1g Tzs:2,6g C:0,1g 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					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						
	276	9	14	26	1,6	5	0,6	182	7	3	30	1,1	1	1,8	350	29	24	52	0,7	1	1,6	230	7	9	26	0,9	3	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) Szezám (5) Hal (6) Mogoró (7) Szója (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfid (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfű (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmiszervezető:.....