Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.

ÓVODA(4-6) - 0 | **2026.10.26 - 2026.10.30**

Étlap



Repeta Win Szoftver

44.hét



	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 **Körözött lilahagymás(2)** Kal: 35 F: 3g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g **Kenyér-korpás(1-8)** Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g	**Tejeskávé(2)** Kal:199 F: 5g Zs: 3g Szh:38g So:0,2g Tzs:1,5g C: 31g **Kalács - fonott(1-2-3)** Kal:143 F: 5g Zs: 1g Szh:28g So:0,9g Tzs:0,0g C:4,6g **Margarin** Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g	**Tea gyümölcsös** Kal:111 F: 0g Zs: 0g Szh:27g So:0,0g Tzs:0,0g C: 27g **Veronai 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	**Tea - citromos** Kal: 84 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g **Turista felvágott(2-8-10)** Kal: 81 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,8g Tzs:2,3g 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 144 6 3 23 0,3 2 6,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 250 9 2 46 0,8 1 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 378 10 8 66 1,1 3 35	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 310 9 6 52 1,1 3 28	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 334 11 11 45 1,7 3 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 **Dejós-metélt(1-3)** Kal:390 F:10g Zs: 6g Szh:62g So:0,1g Tzs:0,8g C: 18g	**Daragaluskaleves(1-3)** Kal: 51 F: 2g Zs: 0g Szh:10g So:0,3g Tzs:0,1g C:0,0g **Rakott cukkini(2-1-3)** Kal:305 F:17g Zs:17g Szh:19g So:3,6g Tzs:4,7g C:0,0g	**Gombakrémleves(1-2)** Kal:129 F: 4g Zs: 8g Szh: 8g So:1,4g Tzs:2,5g C:0,0g **Levesgyöngy(1-2-3)** Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,3g Tzs:2,6g C:0,0g **Paprikás burgonya kolbásszal(2-8-10)** Kal:515 F:14g Zs:29g Szh:37g So:1,7g Tzs:8,6g C:0,0g **Csemege uborka** Kal: 6 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Kenyér-főzelékhez(1-8)** Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g	***Zöldséges fehérbableves(4-1-3)*** Kal:161 F: 8g Zs: 3g Szh:25g So:1,3g Tzs:0,3g C:0,2g ***Vadasragu sertéshúsból(1-2-10-3)*** Kal:242 F:17g Zs:15g Szh: 8g So:1,3g Tzs:5,0g C:1,9g **Tésztaköret(1-3)** Kal:289 F: 8g Zs:12g Szh:36g So:0,1g Tzs:1,5g C:1,2g	***Tojásleves(3-1)*** Kal: 99 F: 2g Zs: 8g Szh: 5g So:0,4g Tzs:1,2g C:0,0g ***Csirkemáj rizottó(11-2)*** Kal:460 F:24g Zs:15g Szh:54g So:0,6g Tzs:5,2g C:0,1g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 706 28 0 91 1,3 5 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 356 19 17 29 3,9 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 813 23 43 69 3,9 14 0,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 691 32 29 69 2,7 7 3,3	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 559 26 23 59 1,1 6 0,1
U	***Trapista sajt(2)*** Kal: 38 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,8g 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 ***Zsemle vizes(1)*** Kal:151 F: 5g Zs: 1g Szh:30g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,9g	***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	***Vitaminkrém(2)*** Kal: 87 F: 1g Zs: 9g Szh: 0g So:0,2g Tzs:2,2g C:0,0g ***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	***Kenőmájas-sertés(8)*** Kal: 49 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,0g C:0,0g ***Gyümölcs o*** Kal: 95 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,1g 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	***Kifli - ovis(1-2)*** Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g ***Túrórudi(2-7-8-9)*** Kal:109 F: 3g Zs: 6g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,6g C: 11g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 225 8 7 31 0,9 3 1,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 212 8 8 25 1,3 3 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 223 7 10 26 1,1 2 0,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 275 8 5 49 1,3 2 0,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 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)Mogyoró(7)Szója(8)Diófélé(9);Mustár(10);SO2-Szulfit(11);Rákféle(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető:.....

.....