Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.

ÓVODA(4-6) - 0 | **2026.11.02 - 2026.11.06** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **45.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 Tonhalkrém (6-3-10) Kal: 56 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,3g C:0,1g Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g	Karamellástej(2) Kal:131 F: 5g Zs: 2g Szh:22g So:0,2g Tzs:1,5g C: 16g Kifli-t.k.(1-8) Kal:139 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,7g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g	Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Mozaik-szerencse szelet(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 Löncs felvágott(8) Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,0g 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 271 9 5 45 0,9 1 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 305 10 7 53 1,0 3 17	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 282 9 6 45 1,1 3 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 304 9 9 45 1,3 1 21
E	Májgaluskaleves(3-1) Kal: 95 F: 5g Zs: 4g Szh: 8g So:0,4g Tzs:0,7g C:0,1g Ananászos csirkemell o(2-1) Kal:246 F:17g Zs:17g Szh: 3g So:0,5g Tzs:3,8g C:0,0g Párolt rizs Kal:232 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g	Szamócakrémleves(1-2) Kal:101 F: 2g Zs: 2g Szh:18g So:0,0g Tzs:1,1g C:9,0g Zöldséges apróhús o(1) Kal:188 F:15g Zs:11g Szh: 6g So:0,5g Tzs:2,4g C:0,0g Burgonyapüré(2) Kal:187 F: 3g Zs: 6g Szh:24g So:0,1g Tzs:1,7g C:0,0g	Köménymagleves(1) Kal:130 F: 1g Zs:12g Szh: 4g So:0,3g Tzs:1,4g C:0,0g Zsemlekocka(1-2) Kal: 53 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Carbonara spagetti(1-3-2) Kal:467 F:20g Zs:17g Szh:57g So:2,2g Tzs:5,0g C:2,7g	Legényfogó leves(2-1-3) Kal:147 F:12g Zs: 7g Szh: 7g So:0,4g Tzs:2,5g C:0,1g Mákostészta(1-3-5-7-9) Kal:423 F:12g Zs:13g Szh:62g So:0,1g Tzs:2,4g C: 17g	Lebbencsleves(1-3) Kal:115 F: 2g Zs: 4g Szh:15g So:0,7g Tzs:0,8g C:0,2g Székelykáposzta(1-2) Kal:261 F:16g Zs:16g Szh:11g So:2,7g Tzs:4,6g C:0,1g 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 574 26 0 50 0,9 5 0,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 475 20 19 48 0,6 5 9,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 650 22 29 66 2,6 6 2,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 570 24 20 69 0,5 5 17	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 456 21 21 41 3,9 5 0,6
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 Kápia paprika Kal: 6 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	Gyümölcs o Kal: 95 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Kockasajt(2) Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g	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 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	Tojáskrém lilahagymás(10-2-3) Kal: 93 F: 2g Zs: 9g Szh: 1g So:0,1g Tzs:2,6g C:0,1g Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g	Pogácsa-leveles(1-2-3) Kal:260 F: 5g Zs:12g Szh:30g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 277 9 14 27 1,6 5 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 269 7 4 52 0,6 2 1,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 202 10 6 25 1,1 3 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 224 7 9 25 0,9 3 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 260 5 12 30 0,4 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)Diófélé(9);Mustár(10);SO2-Szulfit(11);Rákféle(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető:..... .....