Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.

ÓVODA(4-6) - 0 | **2026.11.16 - 2026.11.20** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **47.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 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 Paprika tv 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	Tej(2) Kal: 66 F: 5g Zs: 2g Szh: 7g So:0,2g Tzs:1,5g C:0,0g Sertészsír Kal:185 F: 0g Zs:20g Szh: 0g So:0,0g Tzs:7,4g 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	Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g 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 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 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 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 285 10 6 45 1,4 2 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 390 10 23 33 1,0 9 0,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 354 8 14 46 1,6 5 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 304 9 9 45 1,3 3 21
E	Karfiolleves tejfölös(2-1-3) Kal:144 F: 3g Zs:10g Szh:10g So:0,7g Tzs:2,6g C:0,1g Pásztorbulgur(11-8) Kal:352 F:16g Zs:13g Szh:37g So:0,8g Tzs:3,3g C:0,2g Csemege uborka Kal: 6 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Alföldi burgonyaleves(1-2-3-4) Kal:114 F: 2g Zs: 4g Szh:16g So:0,4g Tzs:0,5g C:0,3g Lencsefõzelék(1-2-10) Kal:304 F:14g Zs:11g Szh:34g So:0,6g Tzs:2,7g C:2,3g Fasírt golyó sütõben sült a(1-3-8) Kal:151 F: 2g Zs: 7g Szh: 1g So:0,8g Tzs:7,1g C:0,0g Kenyér-fõzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g	Pulykaraguleves(4-1-3) Kal:145 F:10g Zs: 9g Szh: 6g So:0,3g Tzs:1,1g C:0,1g Paradicsomos- penne a(1-3) Kal:451 F:14g Zs: 6g Szh:82g So:1,7g Tzs:0,8g C: 18g Sajtszórat o(2) Kal: 57 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,7g C:0,0g	Fahéjas almaleves(2) Kal:124 F: 1g Zs: 3g Szh:21g So:0,0g Tzs:1,6g C:8,8g Majorannás csirkemáj(1) Kal:132 F:12g Zs: 7g Szh: 3g So:0,0g Tzs:1,5g C:0,0g Burgonyapüré(2) Kal:187 F: 3g Zs: 6g Szh:24g So:0,1g Tzs:1,7g C:0,0g	Tojásleves(3-1) Kal: 99 F: 2g Zs: 8g Szh: 5g So:0,4g Tzs:1,2g C:0,0g Mézes-mustáros csirke(10-2) Kal:202 F:21g Zs: 9g Szh: 7g So:1,3g Tzs:3,4g C:4,1g Párolt rizs Kal:232 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 502 20 0 49 1,5 6 0,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 647 22 22 66 2,3 10 2,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 654 28 19 87 2,3 5 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 443 17 16 49 0,1 5 8,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 533 27 23 51 1,7 5 4,1
U	Sárgabarack lekvár Kal: 48 F: 0g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g 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 Gyümölcs o Kal: 95 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,1g 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	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 Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g	Vajkrém natur(2) Kal: 78 F: 1g Zs: 8g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,9g C:0,0g Paprika tv 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	Pogácsa - tepertõs(1-2-3) Kal:207 F: 4g Zs:11g Szh:26g So:1,3g Tzs:3,3g C:0,7g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 309 7 5 62 0,9 1 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 175 6 4 28 0,5 2 1,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 199 9 6 25 1,1 3 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 213 6 9 26 1,1 4 0,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 207 4 11 26 1,3 3 0,7

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)Diófféle(9);Mustár(10);SO2-Szulfit(11);Rákféle(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető:..... .....