Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.

ÓVODA(4-6) - O | **2026.11.23 - 2026.11.27**

Étlap

Repeta Win Szoftver

48.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	Tea gyümölcsös 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	Kakaó(2) Kal:265 F:10g Zs: 5g Szh:45g So:0,3g Tzs:3,4g C: 33g Kalács kakaós(1-2-3) Kal:114 F: 4g Zs: 1g Szh:22g So:0,7g Tzs:0,0g C:3,7g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g	Tea - citromos Kal: 84 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
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 272 9 6 45 1,2 3 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 415 13 10 68 1,0 5 37	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 303 6 9 45 1,1 2 21
E	Nyírségi gombócleves(1-3-2) Kal:302 F:21g Zs:15g Szh:19g So:0,8g Tzs:4,7g C:0,0g Dejós-metélt(1-3) Kal:390 F:10g Zs: 6g Szh:62g So:0,1g Tzs:0,8g C: 18g	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 Csirkepörkölt(1-11) Kal:147 F:13g Zs: 9g Szh: 3g So:0,4g Tzs:1,4g C:0,2g Petrezselymes rizs Kal:224 F: 4g Zs: 5g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g	Csontleves(1-3) Kal: 76 F: 3g Zs: 1g Szh: 9g So:0,5g Tzs:0,2g C:0,2g Főtt sertéshús Kal: 98 F:13g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g Főtt burgonya 1/2 adag Kal: 76 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Paradicsommártás(1) Kal:165 F: 2g Zs: 5g Szh:26g So:0,2g Tzs:0,6g C: 19g	Lebbencsleves(1-3) Kal:115 F: 2g Zs: 4g Szh:15g So:0,7g Tzs:0,8g C:0,2g Rácz zöldbab(1-2) Kal:255 F:16g Zs:15g Szh:13g So:0,6g Tzs:4,5g C:0,1g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g	Sajtkrémleves(2-1) Kal:170 F: 6g Zs:13g Szh: 6g So:0,5g Tzs:5,7g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,3g Tzs:2,6g C:0,0g Fokhagymás aprópecsenye Kal:186 F:17g Zs:12g Szh: 2g So:0,4g Tzs:2,9g C:0,2g 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 692 31 0 81 1,0 5 18	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 554 19 26 52 0,9 3 0,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 415 19 11 49 0,7 3 19	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 450 22 19 43 1,8 5 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 672 28 36 55 1,2 12 0,2
U	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	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 Gyümölcs o Kal: 95 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	Sajtkrém - natúr(2) Kal: 33 F: 2g Zs: 2g Szh: 2g So:0,3g Tzs:1,2g C:1,2g 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	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 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	Túrórudi(2-7-8-9) Kal:109 F: 3g Zs: 6g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,6g C: 11g Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 250 11 11 25 1,7 3 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 306 9 9 49 1,3 3 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 168 7 3 27 1,1 1 1,8	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 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)Diófféle(9);Mustár(10);SO2-Szulfit(11);Rákféle(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető:..... .....