Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.

ÓVODA(4-6) - 0 | **2026.11.30 - 2026.12.04**

Étlap



Repeta Win Szoftver

49.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 **Toast felvágott(8)** Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,5g 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 **Párizsikrém(2-10)** Kal: 70 F: 2g Zs: 7g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,6g 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 **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 **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
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 301 8 9 45 1,2 3 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 285 7 7 45 1,2 2 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 290 8 7 45 1,1 3 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 198 10 3 32 1,0 2 0,5
E	**Tarhonyaleves burgonyával(1-3)** Kal:127 F: 2g Zs: 8g Szh:10g So:0,6g Tzs:2,4g C:0,1g **Tökfőzelék(2-1)** Kal:419 F: 3g Zs: 7g Szh:85g So:0,4g Tzs:2,4g C: 71g **Sertéspörkölt(1)** Kal:185 F:14g Zs:12g Szh: 4g So:0,9g Tzs:2,5g C:0,0g **Kenyér-főzelékhez(1-8)** Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g	**Gombaleves zöldséges(1-3)** Kal: 60 F: 4g Zs: 0g Szh:10g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,2g **Temesvári sertéstokány(1-2)** Kal:167 F:11g Zs:11g Szh: 5g So:0,6g Tzs:3,3g C:0,1g **Tésztaköret(1-3)** Kal:289 F: 8g Zs:12g Szh:36g So:0,1g Tzs:1,5g C:1,2g	**Paradicsomleves(1-3)** Kal:133 F: 2g Zs: 2g Szh:25g So:0,5g Tzs:0,3g C: 15g **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	***Szamócakrémleves(1-2)*** Kal:101 F: 2g Zs: 2g Szh:18g So:0,0g Tzs:1,1g C:9,0g ***Tavaszi rizseshus*** Kal:400 F:18g Zs:13g Szh:49g So:0,5g Tzs:2,4g C:0,0g	***Babgulyás(4-11)*** Kal:264 F:19g Zs: 9g Szh:25g So:3,9g Tzs:1,9g C:0,0g ***Túróscsusza(1-3-2)*** Kal:344 F:18g Zs:12g Szh:39g So:0,1g Tzs:4,4g C:1,2g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 811 22 0 113 2,4 7 72	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 516 22 23 52 1,1 5 1,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 733 20 32 78 2,7 9 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 501 20 15 67 0,5 4 9,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 609 37 21 64 4,1 6 1,2
U	***Tonhalkrém (6-3-10)*** Kal: 56 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,3g 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	***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 ***Gyümölcs o*** Kal: 95 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	***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 ***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	***Olasz felvágott*** Kal: 49 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,7g C:0,2g ***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	***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 196 9 5 26 0,9 1 0,7	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 221 9 9 25 1,3 1 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 216 8 9 25 1,3 3 0,7	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: ....