

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.												Étlap										 Repeta Win Szoftver										38.hét																											
ÓVODA(4-6) - O										2025.09.15 - 2025.09.19																																																	
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 gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Sajtos baromfi párizsi(2) Kal: 37 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,0g 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										Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Sonkakrém(2) Kal: 88 F: 2g Zs: 8g Szh: 1g So:0,3g Tzs:2,5g C:0,2g 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 - ovis(1-2) Kal: 70 F: 2g Zs: 1g Szh:13g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,8g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g										Limonádé Kal: 85 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Vajkrém natur(2) Kal: 78 F: 1g Zs: 8g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,9g C:0,0g 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																		
	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 287 8 8 45 1,3 2 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 303 7 9 45 1,1 3 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 236 7 7 35 0,4 3 17										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 297 6 9 46 1,1 4 21																		
E	Gombaleves(1-3) Kal: 79 F: 4g Zs: 2g Szh:10g So:0,3g Tzs:0,3g C:0,2g Bolognai spagetti(1-3) Kal:458 F:19g Zs:20g Szh:46g So:0,9g Tzs:2,5g C:4,5g Sajtszórát(2) Kal: 76 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g C:0,0g										Fokhagymakrémleves(1-2-10) Kal:124 F: 2g Zs: 8g Szh:10g So:1,2g Tzs:2,7g C:0,4g Zsemlekocka(1-2) Kal: 53 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Bácskai tarhonyáshús(1-3) Kal:557 F:20g Zs:31g Szh:46g So:0,8g Tzs:3,7g C:1,5g										Gulyásleves Kal:197 F: 8g Zs:13g Szh: 8g So:0,5g Tzs:1,6g C:0,1g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g Tejbedara(2-1) Kal:180 F: 6g Zs: 3g Szh:31g So:0,2g Tzs:1,5g C:9,5g Kakaószórát Kal: 60 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,4g C: 15g										Zöldbableves tejfőlös(2-1) Kal:101 F: 2g Zs: 6g Szh: 9g So:0,5g Tzs:2,3g C:0,1g Párolt rizs Kal:232 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Tartarmartas(3-10-2) Kal:147 F: 1g Zs:15g Szh: 2g So:0,2g Tzs:3,4g C:2,4g Halrúd (6) Kal:168 F:10g Zs: 8g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,8g C:0,0g										Májgahuskafeves(3-1) Kal:119 F: 7g Zs: 5g Szh:11g So:0,5g Tzs:0,9g C:0,1g Paprikás burgonya kolbásszal(2-8-10) Kal:515 F:14g Zs:29g Szh:37g So:1,7g Tzs:8,6g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g Cékla savanyúság Kal: 16 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 613 28 0 56 1,7 6 4,7										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 734 23 39 62 2,1 6 1,9										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 517 18 17 69 1,2 4 25										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 648 17 35 61 0,7 8 2,5										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 729 24 35 65 2,8 10 0,5																		
U	Kenőmájás-sertés(8) Kal: 49 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,0g C:0,0g 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										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: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Májusi felvágott(8) Kal: 32 F: 4g Zs: 2g Szh: 0g So:0,2g Tzs:2,2g C:0,0g Paprika tv Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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										Löncs felvágott(8) Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g Paradicsom Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g 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										Pogácsa-leveles(1-2-3) Kal:260 F: 5g Zs:12g Szh:30g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 183 7 5 25 1,3 2 0,5										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 191 6 4 31 0,5 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 222 9 9 26 1,3 1 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) Mogoró (7) Borsó (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfít (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....