

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										Repeta Win Szoftver										44.hét																													
ÓVODA(4-6) - O										2025.10.27 - 2025.10.31																																																	
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 Sonka-szendvics a.m Kal: 28 F: 3g Zs: 1g Szh: 1g So:0,5g Tzs:0,7g C:0,4g 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										Karamellástej(2) Kal:131 F: 5g Zs: 2g Szh:22g So:0,2g Tzs:1,5g C: 16g 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										Limonádé Kal: 85 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										Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Túrókrém - kapros(2) Kal: 34 F: 3g Zs: 2g Szh: 2g So:0,0g Tzs:1,0g 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 278 8 6 46 1,3 2 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 281 8 7 44 0,9 3 20										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 304 6 9 45 1,1 2 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 249 8 3 46 0,8 1 21																		
E	Karfiolleves tejfölös(2-1-3) Kal:144 F: 3g Zs:10g Szh:10g So:0,7g Tzs:2,6g C:0,1g Tavaszi rizseshus Kal:396 F:18g Zs:13g Szh:49g So:0,5g Tzs:2,4g C:0,0g										Fehérbableves(1-3) Kal:230 F:13g Zs: 7g Szh:27g So:1,6g Tzs:2,8g C:0,2g Paprikás burgonya kolbásszal(2-8-10) Kal:515 F:14g Zs:29g Szh:37g So:1,7g Tzs:8,6g C:0,0g Vegyesvágott savanyúság(10) Kal: 11 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:1,2g Tzs:0,0g C:0,6g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g										Köménymaglevés(1) Kal:163 F: 1g Zs:15g Szh: 5g So:0,4g Tzs:1,7g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,3g Tzs:2,6g C:0,0g Milánói makaróni(1-3-11) Kal:384 F:20g Zs:11g Szh:51g So:2,0g Tzs:2,6g C:3,1g										Hamis gulyásleves(1-2-3-4) Kal:107 F: 2g Zs: 5g Szh:12g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,1g Tökfőzelék(2-1) Kal:419 F: 3g Zs: 7g Szh:85g So:0,4g Tzs:2,4g C: 71g Csirke nuggets sütőben sült(1-3-8) Kal:104 F: 8g Zs: 4g Szh: 8g So:0,8g Tzs:1,1g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g										Frankfurti leves(2-1) Kal:339 F:12g Zs:24g Szh:15g So:1,9g Tzs:7,2g C:0,1g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g Darásmetélt(1-3) Kal:470 F:11g Zs: 7g Szh:87g So:0,1g Tzs:0,9g C: 24g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 539 21 0 59 1,2 5 0,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 835 30 37 80 5,0 11 1,2										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 630 22 31 64 2,6 7 3,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 762 18 17 129 2,5 4 72										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 888 27 32 117 2,6 8 25																		
U	Vajkrém magyaros(2) Kal: 78 F: 1g Zs: 8g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,9g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g Gyümölcs a Kal: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Trapista sajt(2) Kal: 76 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g C:0,0g Uborka friss Kal: 2 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										Fokhagymás felvágott(8) Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,7g C:0,0g Retek 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										Párizsi - baromfi Kal:104 F: 3g Zs:10g Szh: 1g So:0,7g Tzs:3,8g 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										Pogácsa - tepertős(1-2-3-5) Kal:312 F: 8g Zs:14g Szh:38g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 227 6 9 29 1,1 4 0,5										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 245 11 10 25 1,4 5 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 220 9 9 25 1,3 3 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 274 9 14 26 1,6 5 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 312 8 14 38 0,5 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)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfít (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....