

| Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |   |    |     |    |      |     |  | Étlap                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |    |     |    |      |     |  |     | Repeta Win Szoftver |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |     |    |      |     |  |     |      | 1.hét     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |    |      |     |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|----|-----|----|------|-----|--|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----|----|------|-----|--|-----|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|----|------|-----|--|-----|------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|------|-----|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ÓVODA(4-6) - O                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |   |    |     |    |      |     |  | 2026.01.05 - 2026.01.09 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |    |     |    |      |     |  |     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |     |    |      |     |  |     |      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |    |      |     |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| HÉTFŐ                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |   |    |     |    |      |     |  | KEDD                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |    |     |    |      |     |  |     | SZERDA              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |     |    |      |     |  |     |      | CSÜTÖRTÖK |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |    |      |     |  |  |  |  | PÉNTEK                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| T                                            | <b>Tej(2)</b><br>Kal: 66 F: 5g Zs: 2g Szh: 7g So:0,2g Tzs:1,5g C:0,0g<br><b>Gabonagolyó(1-2-7-8-9)</b><br>Kal: 78 F: 2g Zs: 0g Szh:16g So:0,1g Tzs:0,1g C:6,4g                                                                                                                                                                                           |      |   |    |     |    |      |     |  |                         | <b>Tea csipkebogyós</b><br>Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g<br><b>Körözött tehétúróból(2)</b><br>Kal: 35 F: 3g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,9g C:0,0g<br><b>Kenyér-korpás(1-8)</b><br>Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g                                                            |    |    |     |    |      |     |  |     |                     | <b>Kakaó(2)</b><br>Kal:177 F: 6g Zs: 3g Szh:30g So:0,2g Tzs:2,3g C: 22g<br><b>Kalács kakaós(1-2-3)</b><br>Kal:114 F: 4g Zs: 1g Szh:22g So:0,7g Tzs:0,0g C:3,7g<br><b>Margarin</b><br>Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g                                                                                                                                                                                                                         |    |     |    |      |     |  |     |      |           | <b>Tea gyümölcsös</b><br>Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g<br><b>Zalakrém(2-10)</b><br>Kal: 65 F: 2g Zs: 6g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,0g C:0,0g<br><b>Lilahagyma</b><br>Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br><b>Kenyér-korpás(1-8)</b><br>Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g |     |    |      |     |  |  |  |  |                                                                                  | <b>Tea - citromos</b><br>Kal: 84 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g<br><b>Párizsi - baromfi</b><br>Kal:104 F: 3g Zs:10g Szh: 1g So:0,7g Tzs:3,8g C:0,0g<br><b>Margarin</b><br>Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g<br><b>Retek</b><br>Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br><b>Kenyér-korpás(1-8)</b><br>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 |  |                         | Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | F  | Zs | Sz  | Só | T.zs | Cuk |  |     | Kcal                | F                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Zs | Sz  | Só | T.zs | Cuk |  |     | Kcal | F         | Zs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sz  | Só | T.zs | Cuk |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                              | 144                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6    | 3 | 23 | 0,3 | 2  | 6,4  |     |  | 250                     | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2  | 46 | 0,8 | 1  | 21   |     |  | 326 | 10                  | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 52 | 0,9 | 3  | 26   |     |  | 287 | 8    | 7         | 47                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,2 | 2  | 21   |     |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| E                                            | <b>Daragaluskaleves(1-3)</b><br>Kal: 64 F: 2g Zs: 1g Szh:12g So:0,4g Tzs:0,1g C:0,0g<br><b>Lencsefőzelék(1-2-10)</b><br>Kal:304 F:14g Zs:11g Szh:34g So:0,6g Tzs:2,7g C:2,3g<br><b>Sertéspörkölt(1)</b><br>Kal:265 F:12g Zs:22g Szh: 4g So:0,9g Tzs:2,5g C:0,0g<br><b>Kenyér-főzelékhez(1-8)</b><br>Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g |      |   |    |     |    |      |     |  |                         | <b>Lebbencsleves(1-3)</b><br>Kal:114 F: 2g Zs: 3g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,3g<br><b>Hentestokány sertéshúsból(1)</b><br>Kal:150 F:14g Zs: 8g Szh: 4g So:1,1g Tzs:2,3g C:0,9g<br><b>Bulgur(1-2)</b><br>Kal:350 F: 8g Zs:13g Szh:48g So:0,0g Tzs:2,1g C:0,0g                                                            |    |    |     |    |      |     |  |     |                     | <b>Citromos zellerkrémleves(4-2)</b><br>Kal:103 F: 1g Zs: 9g Szh: 3g So:0,4g Tzs:3,4g C:0,0g<br><b>Levesgyöngy(1-2-3)</b><br>Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,3g Tzs:2,6g C:0,0g<br><b>Paprikás burgonya kolbásszal(2-8-10)</b><br>Kal:515 F:14g Zs:29g Szh:37g So:1,7g Tzs:8,6g C:0,0g<br><b>Csemege uborka</b><br>Kal: 6 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br><b>Kenyér-főzelékhez(1-8)</b><br>Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g |    |     |    |      |     |  |     |      |           | <b>Paradicsomleves(1-3)</b><br>Kal:166 F: 3g Zs: 3g Szh:31g So:0,6g Tzs:0,3g C: 18g<br><b>Mexikoi csirkeragu(1)</b><br>Kal:203 F:23g Zs: 8g Szh: 9g So:0,3g Tzs:1,1g C:0,0g<br><b>Petrezselymes rizs</b><br>Kal:261 F: 5g Zs: 5g Szh:47g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g                                                                |     |    |      |     |  |  |  |  |                                                                                  | <b>Frankfurti leves(1-2-8)</b><br>Kal:387 F:11g Zs:27g Szh:21g So:1,5g Tzs:6,7g C:0,5g<br><b>Kenyér-húsosleveshez(1)</b><br>Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g<br><b>Dejós-metélt(1-3)</b><br>Kal:390 F:10g Zs: 6g Szh:62g So:0,1g Tzs:0,8g C: 18g                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                              | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kcal | F | Zs | Sz  | Só | T.zs | Cuk |  |                         | Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | F  | Zs | Sz  | Só | T.zs | Cuk |  |     | Kcal                | F                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Zs | Sz  | Só | T.zs | Cuk |  |     | Kcal | F         | Zs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sz  | Só | T.zs | Cuk |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                              | 711                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 31   | 0 | 65 | 2,4 | 5  | 2,6  |     |  | 614                     | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 24 | 68 | 1,6 | 5  | 1,1  |     |  | 787 | 20                  | 44                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 64 | 2,9 | 14 | 0,4  |     |  | 630 | 30   | 16        | 87                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 0,9 | 2  | 19   |     |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U                                            | <b>Májusi felvágott(8)</b><br>Kal: 32 F: 4g Zs: 2g Szh: 0g So:0,2g Tzs:2,2g C:0,0g<br><b>Margarin</b><br>Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g<br><b>Retek</b><br>Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br><b>Kenyér-korpás(1-8)</b><br>Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g                                |      |   |    |     |    |      |     |  |                         | <b>Lapka sajt(2)</b><br>Kal: 45 F: 4g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:2,0g C:0,0g<br><b>Margarin</b><br>Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g<br><b>Gyümölcs o</b><br>Kal: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br><b>Kenyér-korpás(1-8)</b><br>Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g |    |    |     |    |      |     |  |     |                     | <b>Kenőmájás-sertés(8)</b><br>Kal: 49 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,0g C:0,0g<br><b>Paprika tv</b><br>Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br><b>Kenyér-korpás(1-8)</b><br>Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g                                                                                                                                                                                                               |    |     |    |      |     |  |     |      |           | <b>Kockasajt(2)</b><br>Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g<br><b>Kifli tejes(1-2)</b><br>Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g                                                                                                                                                                  |     |    |      |     |  |  |  |  |                                                                                  | <b>Pogácsa - tepertős(1-2-3-5)</b><br>Kal:312 F: 8g Zs:14g Szh:38g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                              | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kcal | F | Zs | Sz  | Só | T.zs | Cuk |  |                         | Kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | F  | Zs | Sz  | Só | T.zs | Cuk |  |     | Kcal                | F                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Zs | Sz  | Só | T.zs | Cuk |  |     | Kcal | F         | Zs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sz  | Só | T.zs | Cuk |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                              | 202                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10   | 6 | 25 | 1,1 | 3  | 0,6  |     |  | 228                     | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6  | 29 | 1,4 | 3  | 0,6  |     |  | 184 | 7                   | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 25 | 1,3 | 2  | 0,5  |     |  | 175 | 6    | 4         | 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 0,5 | 2  | 1,6  |     |  |  |  |  |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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:.....