

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.		Étlap		 Repeta Win Szoftver		2.hét			
ÓVODA(4-6) - O		2026.01.12 - 2026.01.16							
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 Kenőmájás-sertés(8) Kal: 49 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,0g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g	Tejeskávé(2) Kal:177 F: 6g Zs: 3g Szh:30g So:0,2g Tzs:2,0g C: 20g Sárgabarack lekvár Kal: 48 F: 0g Zs: 0g Szh:13g 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	Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g 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 Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g	Tea - citromos Kal: 84 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Vajkrém zöldfűszeres(2) Kal: 78 F: 1g Zs: 8g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,9g C:0,0g 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				
	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 264 7 5 45 1,3 2 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 392 12 8 68 1,1 3 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 301 8 9 45 1,3 1 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 297 6 9 46 1,1 4 21				
E	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 Vadasragu sertéshúsból(1-2-10-3) Kal:201 F:14g Zs:12g Szh: 7g So:1,1g Tzs:4,1g C:1,6g Tésztaköret(1-3) Kal:289 F: 8g Zs:12g Szh:36g So:0,1g Tzs:1,5g C:1,2g	Csontleves(1-3) Kal: 76 F: 3g Zs: 1g Szh: 9g So:0,5g Tzs:0,2g C:0,2g 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-főzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g	Karfiollevés tejfőlős(2-1-3) Kal:144 F: 3g Zs:10g Szh:10g So:0,7g Tzs:2,6g C:0,1g Borsos tokány s.húsból(1) Kal:341 F:12g Zs:30g Szh: 4g So:0,3g Tzs:5,4g C:0,6g Bulgur(1-2) Kal:350 F: 8g Zs:13g Szh:48g So:0,0g Tzs:2,1g C:0,0g	Tarhonyaleves burgonyával(1-3) Kal:174 F: 3g Zs:10g Szh:14g So:0,7g Tzs:3,0g C:0,2g Milánói makaróni(1-3-11) Kal:384 F:20g Zs:11g Szh:51g So:2,0g Tzs:2,6g C:3,1g Sajtszórát(2) Kal: 76 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g C:0,0g	Babgulyás(4-11) Kal:264 F:19g Zs: 9g Szh:25g So:3,9g Tzs:1,9g C:0,0g Tejbenrizs(2) Kal:329 F: 9g Zs: 5g Szh:61g So:0,2g Tzs:2,2g C: 21g Kakaószórát Kal: 60 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,4g C: 15g				
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 736 24 0 55 1,8 10 2,8	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 678 17 13 117 2,1 4 72	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 835 24 52 62 1,0 10 0,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 634 28 26 66 3,1 9 3,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 653 29 14 99 4,2 5 36				
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	Gyümölcs o Kal: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g 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 Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g Sonka-pizza(8) Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g	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 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	Sertészsír Kal:185 F: 0g Zs:20g Szh: 0g So:0,0g Tzs:7,4g C:0,0g 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 Joghurt gyümölcsös b(2) Kal: 40 F: 4g Zs: 4g Szh: 5g So:0,0g Tzs:2,0g C:0,0g				
	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 215 10 6 29 1,4 2 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 191 9 6 25 1,2 3 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 324 5 21 26 0,8 7 0,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 180 9 6 31 0,4 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) Szója (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfit (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....