

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										Repeta Win Szoftver										4.hét																													
ÓVODA(4-6) - O										2026.01.26 - 2026.01.30																																																	
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 Joghurt gyümölcsös b(2) Kal: 40 F: 4g Zs: 4g Szh: 5g So:0,0g Tzs:2,0g C:0,0g Kifli - ovis(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g										Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g 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										Tea - citromos Kal: 84 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Turista felvágott(2-8-10) Kal: 81 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,8g Tzs:2,3g 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										Kakaó(2) Kal:177 F: 6g Zs: 3g Szh:30g So:0,2g Tzs:2,3g C: 22g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g 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 263 9 6 51 0,4 2 22										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 215 5 1 45 0,8 0 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 331 11 11 45 1,7 3 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 347 12 8 55 1,1 3 23																		
E	Sütitőkrémleves(1-2) Kal:115 F: 2g Zs: 5g Szh:15g So:0,5g Tzs:2,1g C:2,3g Zsemlekočka(1-2) Kal: 53 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Debreceni tokány(1) Kal:236 F:14g Zs:19g Szh: 1g So:1,1g Tzs:5,5g C:0,1g Tésztaköret(1-3) Kal:289 F: 8g Zs:12g Szh:36g So:0,1g Tzs:1,5g C:1,2g										Lebbencsleves(1-3) Kal:114 F: 2g Zs: 3g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,3g Sárgaborsó főzelék(1) Kal:274 F:14g Zs: 8g Szh:36g So:0,2g Tzs:1,2g C:0,2g Vagdalt(1-3) Kal:316 F:13g Zs:23g Szh: 11g So:0,5g Tzs:2,8g C:0,3g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g										Bakonyi pandúrleves(2-1) Kal:230 F:15g Zs:15g Szh: 9g So:1,1g Tzs:5,9g C:0,0g Káposztás kocka(1-3) Kal:345 F: 9g Zs:14g Szh:44g So:0,5g Tzs:1,7g C:3,7g										Gyümölcsleves(2) Kal:147 F: 1g Zs: 4g Szh:25g So:0,0g Tzs:2,0g C: 11g Majorannás csirkemáj(1) Kal:132 F:12g Zs: 7g Szh: 3g So:0,0g Tzs:1,5g C:0,0g Burgonyapüré(2) Kal:248 F: 4g Zs: 6g Szh:33g So:0,1g Tzs:1,7g C:0,0g Csemege uborka Kal: 6 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Tojásleves(3-1) Kal: 99 F: 2g Zs: 8g Szh: 5g So:0,4g Tzs:1,2g C:0,0g Tavaszi rizseshus Kal:396 F:18g Zs:13g Szh:49g So:0,5g Tzs:2,4g C:0,0g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 692 25 0 59 1,8 9 3,5										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 782 32 34 78 1,7 5 1,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 575 24 28 53 1,6 8 3,7										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 533 18 17 63 0,1 5 11										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 495 20 20 54 0,9 4 0,0																		
U	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 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										Gyümölcs o Párizsi - baromfi Kal:104 F: 3g Zs:10g Szh: 1g So:0,7g Tzs:3,8g 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										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 Paradicsom Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g 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										Sajtkrém - natúr(2) Kal: 33 F: 2g Zs: 2g Szh: 2g So:0,3g Tzs:1,2g C:1,2g 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										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 220 9 9 25 1,3 1 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 288 9 15 29 1,6 5 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 194 10 7 26 1,2 3 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 172 7 3 28 1,1 1 1,8										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:.....