

| Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ÓVODA(4-6) - O |    | 2026.02.02 - 2026.02.06 |     | Étlap |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  Repeta Win Szoftver |      | 5.hét |    |  |                                                                                                                                                                                                                                             |      |     |        |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |      |     |      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |    |      |     |      |    |    |     |    |      |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|-------------------------|-----|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|----|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|--------|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|-----|------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|------|-----|------|----|----|-----|----|------|
| HÉTFŐ                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |    | KEDD                    |     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SZERDA                                                                                               |      |       |    | CSÜTÖRTÖK                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |      |     | PÉNTEK |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |      |     |      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |    |      |     |      |    |    |     |    |      |
| T                                            | Tej(2)<br>Kal: 66 F: 5g Zs: 2g Szh: 7g So:0,2g Tzs:1,5g C:0,0g<br>Gábonagolyó(1-2-7-8-9)<br>Kal: 78 F: 2g Zs: 0g Szh:16g So:0,1g Tzs:0,1g C:6,4g                                                                                                                                                    |                |    |                         |     |       | Tea csipkebogyós<br>Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g<br>Túrókrém - pritaminpaprikás(2)<br>Kal: 37 F: 3g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:1,0g C:0,0g<br>Kenyér-korpás(1-8)<br>Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g                                                          |                                                                                                      |      |       |    |                                                                                  | Tejeskávé(2)<br>Kal:177 F: 6g Zs: 3g Szh:30g So:0,2g Tzs:2,0g C: 20g<br>Kalács kakaós(1-2-3)<br>Kal:114 F: 4g Zs: 1g Szh:22g So:0,7g Tzs:0,0g C:3,7g<br>Margarin<br>Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g                    |      |     |        |    |    | Tea csipkebogyós<br>Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g<br>Tonhalkrém (6-3-10)<br>Kal: 56 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,3g C:0,1g<br>Lilahagyma<br>Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Kenyér-korpás(1-8)<br>Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g |    |      |     |      |    | Tea gyümölcsös<br>Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g<br>Májusi felvágott(8)<br>Kal: 32 F: 4g Zs: 2g Szh: 0g So:0,2g Tzs:2,2g C:0,0g<br>Margarin<br>Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g<br>Retek<br>Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Kenyér-korpás(1-8)<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 | Kcal | F  | Zs | Sz  | Só | T.zs |
|                                              | 144                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6              | 3  | 23                      | 0,3 | 2     | 6,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 252                                                                                                  | 9    | 3     | 46 | 0,8                                                                              | 1                                                                                                                                                                                                                                           | 21   | 326 | 10     | 8  | 52 | 0,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3  | 24   | 279 | 9    | 5  | 46                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0,9 | 1  | 21   | 285 | 10   | 6  | 45 | 1,1 | 3  | 21   |
| E                                            | Lábatlanleves(1-3)<br>Kal: 89 F: 3g Zs: 1g Szh:18g So:0,6g Tzs:0,3g C:0,1g<br>Sonkás carbonárás penne(1-3-2)<br>Kal:434 F:24g Zs:17g Szh:44g So:2,0g Tzs:7,4g C:2,4g<br>Sajtszórát(2)<br>Kal: 76 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g C:0,0g                                                       |                |    |                         |     |       | Magyaros burgonyaleves(1-3)<br>Kal:150 F: 3g Zs: 5g Szh:20g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,3g<br>Székelykáposzta(1-2)<br>Kal:340 F:14g Zs:26g Szh:11g So:2,7g Tzs:4,6g C:0,1g<br>Kenyér-főzelékhez(1-8)<br>Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g                                                     |                                                                                                      |      |       |    |                                                                                  | Paradicsomleves(1-3)<br>Kal:166 F: 3g Zs: 3g Szh:31g So:0,6g Tzs:0,3g C: 18g<br>Zöldborsós csirkeragu<br>Kal:122 F:16g Zs: 5g Szh: 3g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,0g<br>Petrezselymes rizs<br>Kal:261 F: 5g Zs: 5g Szh:47g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g |      |     |        |    |    | Csontleves(1-3)<br>Kal: 76 F: 3g Zs: 1g Szh: 9g So:0,5g Tzs:0,2g C:0,2g<br>Csirkés-spenótos penne o(1-2)<br>Kal:445 F:29g Zs:16g Szh:42g So:1,1g Tzs:7,3g C:0,5g                                                                                                                                           |    |      |     |      |    | Lencsegulyás(1-4)<br>Kal:338 F:19g Zs:17g Szh:25g So:0,8g Tzs:1,9g C:0,0g<br>Kenyér-húsosleveshez(1)<br>Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g<br>Tejbedara(2-1)<br>Kal:180 F: 6g Zs: 3g Szh:31g So:0,2g Tzs:1,5g C:9,5g<br>Kakaószórát<br>Kal: 60 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,4g C: 15g                                                           |     |    |      |     |      |    |    |     |    |      |
|                                              | 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 | Kcal | F  | Zs | Sz  | Só | T.zs |
|                                              | 599                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 32             | 0  | 62                      | 3,1 | 11    | 2,5                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 569                                                                                                  | 19   | 31    | 45 | 3,7                                                                              | 5                                                                                                                                                                                                                                           | 0,7  | 548 | 24     | 13 | 81 | 1,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1  | 18   | 521 | 32   | 17 | 52                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,6 | 7  | 0,7  | 659 | 29   | 21 | 85 | 1,5 | 4  | 25   |
| U                                            | Soproni felvágott(2-8-10)<br>Kal: 78 F: 5g Zs: 7g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g<br>Margarin<br>Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g<br>Retek<br>Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Kenyér-korpás(1-8)<br>Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g |                |    |                         |     |       | Gyümölcs o<br>Kal: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Sajtos baromfi párizsi(2)<br>Kal: 37 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,0g C:0,0g<br>Margarin<br>Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g<br>Kenyér-korpás(1-8)<br>Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g |                                                                                                      |      |       |    |                                                                                  | Sajtkrém - natúr(2)<br>Kal: 33 F: 2g Zs: 2g Szh: 2g So:0,3g Tzs:1,2g C:1,2g<br>Retek<br>Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>Kenyér-korpás(1-8)<br>Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g                   |      |     |        |    |    | Joghurt gyümölcsös literes b(2)<br>Kal: 40 F: 4g Zs: 4g Szh: 5g So:0,0g Tzs:2,0g C:0,0g<br>Kifli - ovis(1-2)<br>Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g                                                                                                                                       |    |      |     |      |    | Kockasajt(2)<br>Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g<br>Kifli tejés(1-2)<br>Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g                                                                                                                                                                                                                        |     |    |      |     |      |    |    |     |    |      |
|                                              | 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 | Kcal | F  | Zs | Sz  | Só | T.zs |
|                                              | 248                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10             | 12 | 25                      | 1,3 | 3     | 0,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 220                                                                                                  | 8    | 8     | 29 | 1,3                                                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                           | 0,6  | 168 | 7      | 3  | 27 | 1,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1  | 1,8  | 180 | 9    | 6  | 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0,4 | 2  | 1,6  | 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)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfít (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....