

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.		Étlap		Repeta Win Szoftver		6.hét			
ÓVODA(4-6) - O		2026.02.09 - 2026.02.13							
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-pizza(8) Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,5g 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		Karamellástej(2) Kal:131 F: 5g Zs: 2g Szh:22g So:0,2g Tzs:1,5g C: 16g Méz Kal: 80 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 40g 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 csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Kórpé 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 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 Kefir poharas(2) Kal:132 F: 6g Zs: 7g Szh: 9g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g	
	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 282 10 6 45 1,4 2 21		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 378 10 7 67 1,0 3 57		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 272 9 6 45 1,2 3 21		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 356 10 9 56 0,5 2 22	
E	Fahéjas almaleves(2) Kal:155 F: 1g Zs: 4g Szh:27g So:0,0g Tzs:2,0g C: 11g Zúzapörkölt(11) Kal:150 F:13g Zs:10g Szh: 2g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,0g Tarhonyaköret(1-3) Kal:224 F: 8g Zs: 5g Szh:36g So:0,1g Tzs:0,7g C:1,2g Cékla savanyúság Kal: 16 F: 1g Zs: 0g Szh: 3g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	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 Sült virsli Kal:183 F: 8g Zs:17g Szh: 0g So:1,3g Tzs:4,8g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g		Köménymagleves(1) Kal:163 F: 1g Zs:15g Szh: 5g So:0,4g Tzs:1,7g C:0,0g Zsemlekočka(1-2) Kal: 53 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Hentestokány sertéshúsból(1) Kal:150 F:14g Zs: 8g Szh: 4g So:1,1g Tzs:2,3g C:0,9g Párolt rizs Kal:232 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g		Tavaszi zöldségleves(1-3) Kal: 66 F: 2g Zs: 2g Szh: 9g So:0,4g Tzs:0,3g C:0,2g Habrud (6) Kal:168 F:10g Zs: 8g Szh:11g So:0,0g Tzs:1,8g C:0,0g Burgonyapüré(2) Kal:248 F: 4g Zs: 6g Szh:33g So:0,1g Tzs:1,7g C:0,0g		Jócai bableves(1-2) Kal:342 F:21g Zs:17g Szh:24g So:0,9g Tzs:5,5g C:0,1g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g Mákköstészta(1-3-5-7-9) Kal:423 F:12g Zs:13g Szh:62g So:0,1g Tzs:2,4g C: 17g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 544 22 0 68 0,3 4 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 841 18 29 122 3,1 8 72		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 598 19 30 54 1,7 5 0,9		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 482 16 16 53 0,5 4 0,2		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 845 36 30 102 1,5 8 17	
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 Kal: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g 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		Sajtos tavaszi felvágott(8) Kal: 32 F: 4g Zs: 2g Szh: 0g So:0,2g Tzs:2,2g 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		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		Túrórudi(2-7-8-9) Kal:109 F: 3g Zs: 6g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,6g C: 11g Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g	
	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 198 7 5 29 1,3 2 0,5		Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 202 10 6 25 1,1 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 249 7 7 39 0,4 5 13	

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-Szulfit(11) ;Rákféle(12) ;Csillagfűrt(13) ;Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető:.....