

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap																				Repeta Win Szoftver										7.hét																			
ÓVODA(4-6) - 0					2026.02.16 - 2026.02.20																																																						
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 Gábonagolyó(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 Vajkrém magyaros(2) Kal: 78 F: 1g Zs: 8g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,9g C:0,0g 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 Kifli tejese(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g										Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Májusi 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 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 Trapista sajt(2) Kal: 76 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,5g Tzs:3,6g 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																		
	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	Cuk																							
	144	6	3	23	0,3	2	6,4	293	6	9	45	1,1	4	21	352	11	9	57	0,6	3	24	282	9	6	45	1,1	3	21	330	11	10	46	1,4	5	21																								
E	Nyírségi gombóclevés(1-3-2) Kal:407 F:18g Zs:27g Szh:19g So:0,8g Tzs:4,7g C:0,0g Darásmetélt(1-3) Kal:470 F:11g Zs: 7g Szh:87g So:0,1g Tzs:0,9g C: 24g										Sajtkrémlevés(2-1) Kal:213 F: 8g Zs:16g Szh: 8g So:0,7g Tzs:7,2g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,3g Tzs:2,6g C:0,0g Csirkepörkölt(1-11) Kal:147 F:13g Zs: 9g Szh: 3g So:0,4g Tzs:1,4g C:0,2g Mexikói zöldséges rizs Kal:219 F: 5g Zs: 3g Szh:42g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g										Karalábéleves magyaros(1-3) Kal:102 F: 3g Zs: 4g Szh:14g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,2g Paprikás burg.virslivel. a(1-8) Kal:596 F:12g Zs:30g Szh:51g So:0,2g Tzs:2,0g C:0,0g Vegyesvágott savanyúság(10) Kal: 11 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:1,2g Tzs:0,0g C:0,6g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g										Erőleves(1-3) Kal: 76 F: 3g Zs: 1g Szh:10g So:0,5g Tzs:0,2g C:0,2g Temesvári sertéstokány(1-2) Kal:167 F:11g Zs:11g Szh: 5g So:0,6g Tzs:3,3g C:0,1g Tésztaköret(1-3) Kal:289 F: 8g Zs:12g Szh:36g So:0,1g Tzs:1,5g C:1,2g										Lebbencslevés(1-3) Kal:114 F: 2g Zs: 3g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,3g Paradicsomos káposzta(1) Kal:175 F: 4g Zs: 6g Szh:26g So:0,7g Tzs:0,6g C: 14g Sültkolbász(2-8-10) Kal:169 F:10g Zs:14g Szh: 0g So:1,6g Tzs:6,8g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g																		
	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	Cuk																							
	877	30	0	106	1,0	6	25	663	27	33	60	1,4	11	0,2	788	19	34	81	2,4	2	1,2	532	21	23	51	1,2	5	1,5	536	19	23	56	3,2	8	14																								
U	Zala felvágott Kal: 45 F: 3g Zs: 4g Szh: 1g So:0,4g Tzs:1,4g 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 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										Tojáskrém(3-2-10) Kal: 77 F: 2g Zs: 7g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,2g 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										Kockasajt sonkás(2) Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g Kifli tejese(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g										Pogácsa - tepertős(1-2-3-5) 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	Kcal	F	Zs	Sz	Só	T.zs	Cuk																							
	215	8	8	26	1,3	3	0,6	288	9	15	29	1,6	5	0,6	216	7	8	26	0,9	2	0,5	175	6	4	28	0,5	2	1,6	312	8	14	38	0,5	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:.....