

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										Repeta Win Szoftver										9.hét																				
ÓVODA(4-6) - O										2026.03.02 - 2026.03.06																																								
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 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										Tea csipkebogyós Kal: 83 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 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										Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Joghurt gyümölcsös literes 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 - citromos Kal: 84 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Túrókrém - pritaminpaprikás(2) Kal: 37 F: 3g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:1,0g 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 255 7 3 48 1,1 1 22										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 334 11 11 45 1,7 3 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 263 9 6 51 0,4 2 22										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 253 9 3 46 0,8 1 21									
E	Köménymaglesves(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 Pórés csikós tokány Kal:138 F:12g Zs: 9g Szh: 1g So:0,9g Tzs:3,1g C:0,1g Tésztaköret(1-3) Kal:289 F: 8g Zs:12g Szh:36g So:0,1g Tzs:1,5g C:1,2g										Kertészleves gazdagon(1-3) Kal: 48 F: 2g Zs: 0g Szh: 9g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,2g Galuska levesbetét(1-3) Kal:103 F: 3g Zs: 0g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g Lencsefőzelék(1-2-10) Kal:304 F:14g Zs:11g Szh:34g So:0,6g Tzs:2,7g C:2,3g Fasírt golyó sütőben sült(1-3-8) Kal: 78 F: 1g Zs: 3g Szh: 1g So:0,5g Tzs:4,2g C:0,0g Sütemény a(1) Kal:289 F: 3g Zs:15g Szh:35g So:0,0g Tzs:9,2g C: 13g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh: 15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g										Gyümölcsleves(2) Kal:147 F: 1g Zs: 4g Szh:25g So:0,0g Tzs:2,0g C: 11g Frankfurti sertéstokány Kal:251 F:18g Zs:18g Szh: 3g So:1,0g Tzs:4,2g C:0,8g Petrezselymes rizs Kal:261 F: 5g Zs: 5g Szh:47g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g										Serteshúsleves(4-1-3) Kal: 70 F: 3g Zs: 1g Szh: 9g So:0,4g Tzs:0,2g C:0,2g Főtt burgonya 1/2 adag Kal:141 F: 2g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Főtt serteshús Kal: 98 F:13g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g Spenót mártás(2-1) Kal: 49 F: 2g Zs: 2g Szh: 5g So:0,1g Tzs:0,9g C:0,1g										Kapros-kolb.os zöldbableves(2-1) Kal:216 F:10g Zs:16g Szh: 12g So:1,4g Tzs:6,1g C:0,1g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g Dejós-metélt(1-3) Kal:390 F:10g Zs: 6g Szh:62g So:0,1g Tzs:0,8g C: 18g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 643 21 0 48 1,5 6 1,2										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 901 27 30 116 1,9 16 16										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 659 24 27 75 1,0 7 12										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 358 20 8 38 0,6 3 0,3										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 686 22 22 89 2,1 7 18									
U	Gyümölcs o Kal: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g 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										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										Vitaminkrém(2) Kal: 87 F: 1g Zs: 9g Szh: 0g So:0,2g Tzs:2,2g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g										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 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										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 234 9 9 29 1,3 1 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 199 9 6 25 1,1 3 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 219 6 9 25 1,1 2 0,5										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 276 9 14 26 1,6 5 0,6										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-Szulfit (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....