

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.		Étlap		 Repeta Win Szoftver		14.hét			
ÓVODA(4-6) - O		2026.03.30 - 2026.04.03							
H É T F Ő		K E D D		S Z E R D A		C S Ü T Ö R T Ö K		P É N T E K	
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 Soproni felvágott(2-8-10) Kal: 78 F: 5g Zs: 7g Szh: 0g So:0,4g 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	Tea - citromos Kal: 84 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Kenőmájás-sertés(8) Kal: 49 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,0g C:0,0g Uborka friss Kal: 2 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	Tej(2) Kal: 66 F: 5g Zs: 2g Szh: 7g So:0,2g Tzs:1,5g C:0,0g Sárgabarack lekvár Kal: 48 F: 0g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g 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					
	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 329 10 12 45 1,3 3 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 267 7 5 45 1,3 2 21	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 281 10 7 44 1,0 3 0,6					
E	Tavaszi zöldségleves(1-3) Kal: 66 F: 2g Zs: 2g Szh: 9g So:0,4g Tzs:0,3g C:0,2g Zöldbabfőzelék(1-2-10) Kal:132 F: 3g Zs: 6g Szh:16g So:0,4g Tzs:2,3g C:3,1g Fasírt golyó(1-3-8) Kal:106 F: 1g Zs: 6g Szh: 1g So:0,5g Tzs:4,6g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g	Brokkolikrémleves(1-2) Kal: 97 F: 3g Zs: 6g Szh: 6g So:0,6g Tzs:2,6g C:0,1g Zsemlekocka(1-2) Kal: 53 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Mexikói sertésraguragu(1) Kal:583 F:21g Zs:39g Szh:32g So:2,8g Tzs:9,9g C:0,1g Petrezselymes rizs Kal:261 F: 5g Zs: 5g Szh:47g So:0,0g Tzs:0,5g C:0,0g	Tojásleves(3-1) Kal: 99 F: 2g Zs: 8g Szh: 5g So:0,4g Tzs:1,2g C:0,0g Sonkás carbonárás penne(1-3-2) Kal:434 F:24g Zs:17g Szh:44g So:2,0g Tzs:7,4g C:2,4g	Májgaluskaleves(3-1) Kal:119 F: 7g Zs: 5g Szh:11g So:0,5g Tzs:0,9g C:0,1g Krumplitészta(1-3) Kal:349 F:11g Zs: 2g Szh:63g So:0,1g Tzs:0,4g C:1,4g					
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 384 10 0 41 1,9 7 3,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 994 30 51 91 3,6 13 0,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 533 26 24 49 2,5 9 2,4	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 468 18 8 73 0,6 1 1,5					
U	Húskrém(2-10) Kal:118 F: 3g Zs:11g Szh: 1g So:0,7g Tzs:4,2g 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	Vajkrém natur(2) Kal: 78 F: 1g Zs: 8g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,9g C:0,0g 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	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	Pogácsa - tepertős(1-2-3-5) Kal:312 F: 8g Zs:14g Szh:38g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g Gyümölcs o Kal: 17 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g					
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 257 9 12 27 1,6 4 0,6	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 213 6 9 25 1,1 4 0,5	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 249 7 7 39 0,4 5 13	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 329 8 14 41 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)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfit (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....