

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										Repeta Win Szoftver										37.hét																				
ÓVODA(4-6) - O										2026.09.07 - 2026.09.11																																								
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 Túrókrém - snidlinges(2) Kal: 38 F: 3g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:1,2g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g										Limonádé Kal: 85 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Csirkemell csemege Kal: 22 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,3g C:0,1g Margarin Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g Paprika tv 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										Tejeskávé(2) Kal:199 F: 5g Zs: 3g Szh:38g So:0,2g Tzs:1,5g C: 31g 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										Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g 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 Paprika tv 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									
	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 253 8 3 46 0,8 1 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 277 6 6 46 1,3 1 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 523 11 23 65 1,0 9 31										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 304 9 9 45 1,3 1 21									
E	Tojásleves(3-1) Kal: 99 F: 2g Zs: 8g Szh: 5g So:0,4g Tzs:1,2g C:0,0g Vadasragu sertéshúsból(1-2-10-3) Kal:242 F:17g Zs:15g Szh: 8g So:1,3g Tzs:5,0g C:1,9g Tésztaköret(1-3) Kal:289 F: 8g Zs:12g Szh:36g So:0,1g Tzs:1,5g C:1,2g										Májgaluskaleves(3-1) Kal: 95 F: 5g Zs: 4g Szh: 8g So:0,4g Tzs:0,7g C:0,1g Paradicsomos káposzta(1) Kal:164 F: 3g Zs: 6g Szh:24g 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										Hagymakrémleves a(2-1) Kal:226 F: 2g Zs:18g Szh:12g So:0,6g Tzs:5,9g C:0,0g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,3g Tzs:2,6g C:0,0g Mexikói csirkemellragu(1) Kal:128 F:13g Zs: 5g Szh: 8g So:1,6g Tzs:0,6g C:0,0g Párolt rizs Kal:232 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g										Fahéjas almaleves(2) Kal:124 F: 1g Zs: 3g Szh:21g So:0,0g Tzs:1,6g C:8,8g Fokhagymás sertésapró Kal:220 F:11g Zs:18g Szh: 1g So:0,3g Tzs:2,2g C:0,2g Burgonyapüré(2) Kal:248 F: 4g Zs: 6g Szh:33g So:0,1g Tzs:1,7g C:0,0g Csemege uborka Kal: 6 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Betyárgugulás Kal:318 F:13g Zs:22g Szh:13g So:0,9g Tzs:2,5g C:0,2g Túrós csusza(1-3-2) Kal:344 F:18g Zs:12g Szh:39g So:0,1g Tzs:4,4g C:1,2g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 629 27 0 49 1,8 8 3,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 507 21 24 47 3,1 8 14										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 670 21 34 66 2,5 10 0,0										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 598 16 27 57 0,4 5 8,9										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 663 31 34 52 1,0 7 1,4									
U	Tonhalkrém (6-3-10) Kal: 56 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,3g C:0,1g 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										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 Gyümölcs o Kal: 95 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,1g 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(2) Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g										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										Croissan-vajas(1-2-3) Kal:177 F: 6g Zs: 5g Szh:45g So:0,8g Tzs:0,0g C: 13g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 196 9 5 26 0,9 1 0,7										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 340 11 12 49 1,4 3 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 175 6 4 28 0,5 2 1,6										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 177 6 5 45 0,8 0 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) Mogoró (7) Szója (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfít (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....