

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										Repeta Win Szoftver										41.hét																													
ÓVODA(4-6) - O										2026.10.05 - 2026.10.09																																																	
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 Croissan-vajas(1-2-3) Kal:177 F: 6g Zs: 5g Szh:45g So:0,8g Tzs:0,0g C: 13g										Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g 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										Tejeskávé(2) Kal:199 F: 5g Zs: 3g Szh:38g So:0,2g Tzs:1,5g C: 31g Kalács - fonott(1-2-3) Kal:143 F: 5g Zs: 1g Szh:28g So:0,9g Tzs:0,0g C:4,6g 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 Vadász felvágott(8) Kal: 60 F: 3g Zs: 5g 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 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																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 243 11 7 52 1,0 2 13										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 354 8 14 46 1,6 5 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 378 10 8 66 1,1 3 35										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 310 8 10 45 1,3 3 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 254 8 3 46 0,8 1 21																		
E	Szamóca krémléves(1-2) Kal:101 F: 2g Zs: 2g Szh:18g So:0,0g Tzs:1,1g C:9,0g Halrúd sütőben sült (6) Kal:152 F:12g Zs: 4g Szh:14g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g Párolt rizs Kal:232 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Tartarmartas(3-10-2) Kal:147 F: 1g Zs:15g Szh: 2g So:0,2g Tzs:3,4g C:2,4g										Tarhonyaleves burgonyával(1-3) Kal:127 F: 2g Zs: 8g Szh:10g So:0,6g Tzs:2,4g C:0,1g Sonkás carbonárás penne(1-3-2) Kal:434 F:24g Zs:17g Szh:44g So:2,0g Tzs:7,4g C:2,4g										Karalábéleves magyaros(1-3) Kal:102 F: 3g Zs: 4g Szh:14g So:0,6g Tzs:0,4g C:0,2g Burgonyafőzelék(2-1-10) Kal:205 F: 3g Zs:10g Szh:21g So:0,4g Tzs:2,7g C:0,0g Grill virsli(8) Kal:104 F: 8g Zs: 8g Szh: 0g So:1,3g Tzs:3,2g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g										Süttőtökrémléves(1-2) Kal:115 F: 2g Zs: 5g Szh:15g So:0,5g Tzs:2,1g C:2,3g Zsemlekocka(1-2) Kal: 53 F: 1g Zs: 0g Szh: 6g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Tavaszi rizseshus Kal:400 F:18g Zs:13g Szh:49g So:0,5g Tzs:2,4g C:0,0g										Tárkonyos csirkeraguleves(2-1) Kal:193 F:16g Zs:10g Szh:10g So:0,1g Tzs:2,8g C:0,0g Káposztás kocka(1-3) Kal:345 F: 9g Zs:14g Szh:44g So:0,5g Tzs:1,7g C:3,7g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 632 18 0 73 0,3 7 11										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 561 26 25 54 2,6 10 2,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 490 18 22 50 2,8 6 0,5										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 568 21 17 71 1,1 5 2,3										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 538 24 23 54 0,6 4 3,7																		
U	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 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										Tojáskrém(3-2-10) Kal: 77 F: 2g Zs: 7g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,2g C:0,0g 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										Toast felvágott(8) Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,5g 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 Paprika tv Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Trapista sajt(2) Kal: 38 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,8g 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 - tepertős(1-2-3-5) Kal:312 F: 8g Zs:14g Szh:38g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g																		
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 247 10 12 25 1,3 3 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 303 8 8 49 0,9 2 0,5										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 221 9 9 25 1,2 3 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 210 8 7 26 1,1 3 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 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) Szója (8) Dióféle (9) ; Mustár (10) ; SO2-Szulfit (11) ; Rákféle (12) ; Csillagfűrt (13) ; Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....