

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap										Repeta Win Szoftver										42.hét																				
ÓVODA(4-6) - O										2026.10.12 - 2026.10.16																																								
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 Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g										Kakaó(2) Kal:265 F:10g Zs: 5g Szh:45g So:0,3g Tzs:3,4g C: 33g Sertészsír Kal:185 F: 0g Zs:20g Szh: 0g So:0,0g Tzs:7,4g C:0,0g Kenyér-korpás(1-8) Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g Paprika pritamin Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g										Tea csipkebogyós Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Kóké felvágott(8) Kal: 22 F: 4g Zs: 2g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,1g 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										Tea gyümölcsös Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g Kenőmájas-sertés(8) Kal: 49 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,0g 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									
	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 248 7 3 46 1,1 1 22										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 588 15 26 72 1,1 11 34										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 274 9 6 45 1,2 3 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 271 7 5 47 1,3 2 21									
E	Fahéjas szilvaleves(2) Kal:183 F: 1g Zs: 3g Szh:36g So:0,0g Tzs:1,6g C: 13g Gombás sertésapró Kal:173 F:14g Zs:11g Szh: 3g So:0,6g Tzs:2,4g C:0,4g Tésztaköret(1-3) Kal:289 F: 8g Zs:12g Szh:36g So:0,1g Tzs:1,5g C:1,2g										Zöldborsókrémleves(2-1) Kal:179 F: 6g Zs: 7g Szh:22g So:0,5g Tzs:2,3g C:3,1g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,3g Tzs:2,6g C:0,0g Majorannás csirkemáj(1) Kal:132 F:12g Zs: 7g Szh: 3g So:0,0g Tzs:1,5g C:0,0g Párolt rizs Kal:232 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g										Lebbencsleves(1-3) Kal:114 F: 2g Zs: 3g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,6g C:0,3g Paradicsomos káposzta(1) Kal:164 F: 3g Zs: 6g Szh:24g So:0,7g Tzs:0,6g C: 14g Fasírt golyó sütőben sült a(1-3-8) Kal:151 F: 2g Zs: 7g Szh: 1g So:0,8g Tzs:7,1g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g										Kacsacsontleves(4-1-3) Kal:122 F:11g Zs: 7g Szh: 9g So:0,6g Tzs:1,6g C:0,2g Főtt sertéshús Kal: 98 F:13g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g Főtt burgonya 1/2 adag Kal: 76 F: 1g Zs: 0g Szh:14g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Sóskamártás(2-1) Kal:134 F: 2g Zs: 4g Szh:21g So:0,0g Tzs:2,1g C: 15g										Frankfurti leves(1-2-8) Kal:377 F:11g Zs:27g Szh:20g So:1,5g Tzs:6,7g C:0,5g Kenyér-húsosleveshez(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g Darásmetélt(1-3) Kal:470 F:11g Zs: 7g Szh:87g So:0,1g Tzs:0,9g C: 24g									
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 645 23 0 75 0,7 5 15										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 627 23 25 72 0,9 7 3,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 508 11 16 55 2,4 8 14										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 430 27 17 43 0,6 5 15										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 927 25 35 122 2,2 8 25									
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										Gyümölcs o Kal: 95 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Mexikói felvágott Kal: 60 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,7g 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										Sajtos baromfi párizsi(2) Kal: 37 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,0g 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										Kifli tejes(1-2) Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g Kockasajt(2) Kal: 35 F: 2g Zs: 3g Szh: 1g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g										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 196 9 5 26 0,9 1 0,7										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 321 9 10 49 1,4 3 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 204 8 8 25 1,3 2 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 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:.....