

Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.										Étlap																				Repeta Win Szoftver										43.hét																			
ÓVODA(4-6) - O										2026.10.19 - 2026.10.22																																																	
H É T F Ő										K E D D										S Z E R D A										C S Ü T Ő R T Ő 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 Gábonagyoló(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 Kolbászkрем(2-8-10) Kal:112 F: 1g Zs:12g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,4g 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										Tej(2) Kal: 66 F: 5g Zs: 2g Szh: 7g So:0,2g Tzs:1,5g C:0,0g Kifli-fokhagymás tejfölös(1-2) Kal:155 F: 7g Zs: 2g Szh:19g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g 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 Sonka-pizza(8) Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,5g 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																												
	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 335 6 12 46 1,0 3 21										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 256 11 8 26 0,7 3 0,1										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 283 10 6 45 1,4 2 21																												
E	Lábatlanleves(1-3) Kal: 89 F: 3g Zs: 1g Szh:18g So:0,6g Tzs:0,3g C:0,1g Tökfőzelék(2-1) Kal:419 F: 3g Zs: 7g Szh:85g So:0,4g Tzs:2,4g C: 71g Csirke nuggets sütőben sült(1-3-8) Kal:123 F:10g Zs: 5g Szh:10g So:0,9g Tzs:1,3g C:0,0g Kenyér-főzelékhez(1-8) Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g										Fokhagymakrémleves(1-2-10) Kal:124 F: 2g Zs: 8g Szh:10g So:1,2g Tzs:2,7g C:0,4g Levesgyöngy(1-2-3) Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,3g Tzs:2,6g C:0,0g Hentestokány sertéshúsból(1) Kal:150 F:14g Zs: 8g Szh: 4g So:1,1g Tzs:2,3g C:0,9g Párolt rizs Kal:232 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g										Sertésraguleves(1-3) Kal:144 F:12g Zs: 6g Szh: 9g So:0,5g Tzs:1,7g C:0,1g Tejbedara(2-1) Kal:180 F: 6g Zs: 3g Szh:31g So:0,2g Tzs:1,5g C:9,5g Kakaósórat Kal: 60 F: 1g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,4g C: 15g										Tarhonyaleves burgonyával(1-3) Kal:127 F: 2g Zs: 8g Szh:10g So:0,6g Tzs:2,4g C:0,1g Bolognai spagetti(1-3) Kal:379 F:21g Zs:11g Szh:46g So:0,9g Tzs:2,5g C:4,5g Sajtsórat o(2) Kal: 57 F: 4g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,7g C:0,0g																												
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 711 19 0 127 2,4 4 72										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 590 21 28 61 2,6 8 1,2										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 385 19 10 54 0,7 4 25										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 563 28 23 56 1,8 8 4,7																												
U	Vajkrém magyaros(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										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										Sajtos tavaszi 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 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										Sajtos stangli(1-2-3) Kal:231 F: 5g Zs:12g Szh:26g So:1,3g Tzs:0,0g C:0,0g																												
	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 175 6 4 28 0,5 2 1,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 293 11 7 49 1,2 3 0,6										Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 231 5 12 26 1,3 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) Szezám (5) Hal (6)Mogyoró (7)Szója (8)Dióféle (9) ;Mustár (10) ;SO2-Szulfid (11) ;Rákféle (12) ;Csillagfűrt (13) ;Puhatestűek (14)

Élelmezésvezető:.....