**Mamas-Food KFT Sajószentpéter Kossuth L. 99.**

**ÓVODA(4-6) - O** | **2026.11.09 - 2026.11.13**

# Étlap



**Repeta Win Szoftver**

**46.hét**



| | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK |
|---|---|---|---|---|---|
| T | **Tej(2)**<br>Kal: 66 F: 5g Zs: 2g Szh: 7g So:0,2g Tzs:1,5g C:0,0g<br>**Gabonagolyó(1-2-7-8-9)**<br>Kal: 78 F: 2g Zs: 0g Szh:16g So:0,1g Tzs:0,1g C:6,4g | **Tea csipkebogyós**<br>Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g<br>**Kenőmájas-sertés(8)**<br>Kal: 49 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,0g C:0,0g<br>**Kenyér-korpás(1-8)**<br>Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g | **Kakaó(2)**<br>Kal:265 F:10g Zs: 5g Szh:45g So:0,3g Tzs:3,4g C: 33g<br>**Kalács - fonott(1-2-3)**<br>Kal:143 F: 5g Zs: 1g Szh:28g So:0,9g Tzs:0,0g C:4,6g<br>**Margarin**<br>Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g | **Tea csipkebogyós**<br>Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g<br>**Körözött juhtúrós(2)**<br>Kal: 32 F: 3g Zs: 2g Szh: 1g So:0,0g Tzs:1,2g C:0,0g<br>**Lilahagyma**<br>Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>**Kenyér-korpás(1-8)**<br>Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g | **Tea gyümölcsös**<br>Kal: 83 F: 0g Zs: 0g Szh:20g So:0,0g Tzs:0,0g C: 20g<br>**Csirkemell csemege**<br>Kal: 22 F: 0g Zs: 1g Szh: 0g So:0,4g Tzs:0,3g C:0,1g<br>**Margarin**<br>Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g<br>**Paradicsom**<br>Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>**Kenyér-korpás(1-8)**<br>Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g |
| g | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>144 6 3 23 0,3 2 6,4 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>264 7 5 45 1,3 2 21 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>444 14 10 73 1,2 5 38 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>255 8 2 47 0,8 1 21 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>277 6 6 46 1,3 1 21 |
| E | **Zöldséges burg.gombócleves(1)**<br>Kal: 42 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g<br>**Chilisbab(1)**<br>Kal:328 F:23g Zs:10g Szh:34g So:0,3g Tzs:2,3g C:0,1g<br>**Kenyér-főzelékhez(1-8)**<br>Kal: 79 F: 3g Zs: 0g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g | **Paradicsomleves(1-3)**<br>Kal:133 F: 2g Zs: 2g Szh:25g So:0,5g Tzs:0,3g C: 15g<br>**Halrúd sütőben sült (6)**<br>Kal:152 F:12g Zs: 4g Szh:14g So:0,0g Tzs:1,7g C:0,0g<br>**Párolt rizs**<br>Kal:232 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g<br>**Tartár(3-10-2)**<br>Kal:132 F: 1g Zs:13g Szh: 2g So:0,2g Tzs:3,3g C:2,1g | **Citromos zellerkrémleves(4-2)**<br>Kal:103 F: 1g Zs: 9g Szh: 3g So:0,4g Tzs:3,4g C:0,0g<br>**Levesgyöngy(1-2-3)**<br>Kal: 83 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,3g Tzs:2,6g C:0,0g<br>**Tarhonyáshús(1-3)**<br>Kal:485 F:22g Zs:23g Szh:43g So:0,9g Tzs:4,0g C:1,5g | ***Tárkonyos zöldségleves(1-3-2)***<br>Kal:107 F: 4g Zs: 4g Szh:12g So:0,4g Tzs:2,1g C:0,1g<br>***Párolt rizs***<br>Kal:232 F: 4g Zs: 6g Szh:39g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g<br>**Hentestokány sertéshúsból(1)**<br>Kal:150 F:14g Zs: 8g Szh: 4g So:1,1g Tzs:2,3g C:0,9g | ***Frankfurti leves(1-2-8)***<br>Kal:377 F:11g Zs:27g Szh:20g So:1,5g Tzs:6,7g C:0,5g<br>***Kenyér-húsosleveshez(1)***<br>Kal: 80 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,3g<br>**Darásmetélt(1-3)**<br>Kal:470 F:11g Zs: 7g Szh:87g So:0,1g Tzs:0,9g C: 24g |
| g | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>449 28 0 58 1,4 2 0,4 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>649 19 25 80 0,6 6 17 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>671 25 38 54 1,6 10 1,5 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>490 21 19 56 1,5 5 1,0 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>927 25 35 122 2,2 8 25 |
| U | **Túrórudi(2-7-8-9)**<br>Kal:109 F: 3g Zs: 6g Szh:12g So:0,0g Tzs:4,6g C: 11g<br>**Kifli tejes(1-2)**<br>Kal:140 F: 4g Zs: 1g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:1,6g<br>**Gyümölcs o**<br>Kal: 95 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g | **Trapista sajt(2)**<br>Kal: 38 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So:0,2g Tzs:1,8g C:0,0g<br>**Margarin**<br>Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g<br>**Uborka friss**<br>Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>**Kenyér-korpás(1-8)**<br>Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g | **Toast felvágott(8)**<br>Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,5g C:0,0g<br>**Margarin**<br>Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g<br>**Retek**<br>Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>**Kenyér-korpás(1-8)**<br>Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g | **Soproni felvágott(2-8-10)**<br>Kal: 78 F: 5g Zs: 7g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g<br>**Margarin**<br>Kal: 35 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,1g<br>**Kenyér-korpás(1-8)**<br>Kal:132 F: 5g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,1g C:0,5g | **Sajtos stangli(1-2-3)**<br>Kal:231 F: 5g Zs:12g Szh:26g So:1,3g Tzs:0,0g C:0,0g |
| g | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>344 8 7 63 0,5 5 13 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>207 8 7 25 1,1 3 0,6 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>220 9 9 25 1,2 3 0,6 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>245 10 12 25 1,3 3 0,6 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>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)Szezámmag(5)Hal(6)Mogyoró(7)Szója(8)Diófélé(9);Mustár(10);SO2-Szulfit(11);Rákféle(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)**

***Élelmezésvezető:*****.....** **.....**