**MÁLYI FŐZŐKONYHA , Mályi , Móra F. u. 11.**

**ÁLT.ISK - A** | **2026.11.09 - 2026.11.13**

# Étlap



**Repeta Win Szoftver**

**46.hét**



| | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK |
|---|---|---|---|---|---|
| T | **Tej(2)**<br>Kal:170 F: 9g Zs: 7g Szh:13g So:0,0g Tzs:3,8g C:0,0g<br>**Sonka-szendvics(2-8-10)**<br>Kal: 39 F: 6g Zs: 2g Szh: 0g So:0,6g Tzs:0,6g C:0,0g<br>**Delma light**<br>Kal: 29 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g<br>**Retek**<br>Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>**Kenyér sp. barna(1-8)**<br>Kal:193 F: 7g Zs: 1g Szh:39g So:1,1g Tzs:0,0g C:0,0g | **Limonádé**<br>Kal: 44 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g<br>**Halkrém (6-2)**<br>Kal:113 F: 6g Zs:10g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,6g C:0,0g<br>**Paradicsom**<br>Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>**Kenyér rozsos tönkölybúzás(1-8)**<br>Kal:117 F: 4g Zs: 0g Szh:24g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g | **Erdeigyümölcs tea**<br>Kal: 64 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g<br>**Sajtkrém(2)**<br>Kal:128 F: 5g Zs:11g Szh: 1g So:0,0g Tzs:6,3g C:0,0g<br>**Póréhagyma - friss**<br>Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>**Magvas zsemle rozsos(1-5)**<br>Kal:142 F: 5g Zs: 3g Szh:23g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g | **Kakaó(2)**<br>Kal:223 F: 9g Zs: 7g Szh:26g So:0,0g Tzs:4,0g C: 13g<br>**Méz**<br>Kal: 40 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g<br>**Delma light**<br>Kal: 29 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g<br>**Kenyér-korpás(1-8)**<br>Kal:140 F: 5g Zs: 0g Szh:28g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g | **Citromos tea**<br>Kal: 62 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g<br>**Parizer baromfi(2-8-10)**<br>Kal: 53 F: 3g Zs: 5g Szh: 0g So:0,6g Tzs:1,0g C:0,0g<br>**Paprika tv**<br>Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>**Flóra margarin(2)**<br>Kal: 29 F: 0g Zs: 3g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g<br>**Kenyér-teljes kiörlésű(1-8)**<br>Kal:207 F: 9g Zs: 2g Szh:39g So:1,1g Tzs:0,0g C:0,0g |
| g | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>434 22 13 53 1,9 4 0,0 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>279 10 10 35 1,0 4 10 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>336 10 14 39 0,8 6 15 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>432 14 11 64 0,9 4 23 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>355 12 9 59 1,6 2 15 |
| E | **Tojásleves(1-2-3-4-10)**<br>Kal:139 F: 3g Zs:10g Szh: 8g So:1,1g Tzs:1,6g C:0,0g<br>**Bolognai spagetti(1-3-2)**<br>Kal:639 F:27g Zs:29g Szh:62g So:1,4g Tzs:5,8g C:0,0g | **Fehérbableves(1-2-3-4-10)**<br>Kal:292 F:14g Zs: 6g Szh:43g So:0,8g Tzs:0,6g C:0,0g<br>**Grill csirkecomb(10)**<br>Kal:157 F:21g Zs: 7g Szh: 1g So:1,2g Tzs:2,0g C:0,0g<br>**Burgonyapüré(2)**<br>Kal: 78 F: 2g Zs: 2g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,7g C:0,0g<br>**Vegyes vágott savanyú(11)**<br>Kal: 10 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g | **Libaleves csigatésztával(1-3-2-4-10)**<br>Kal:171 F:12g Zs: 7g Szh:12g So:1,1g Tzs:1,7g C:0,0g<br>**Ludaskása(4-1-3)**<br>Kal:490 F:30g Zs:14g Szh:66g So:6,6g Tzs:2,9g C:0,0g<br>**Csemege uborka(11)**<br>Kal: 8 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g | ***Zellerkrémleves(4-2-1-3-10)***<br>Kal:109 F: 3g Zs: 5g Szh:13g So:1,4g Tzs:0,0g C:0,0g<br>***Palacsinta csík levesbetét***<br>Kal: 34 F: 2g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>**Rántott borda(1-3)**<br>Kal:358 F:20g Zs:17g Szh:29g So:1,5g Tzs:5,7g C:0,0g<br>**Petrezselymes burgonya(11)**<br>Kal:335 F: 9g Zs: 8g Szh:52g So:0,3g Tzs:0,8g C:0,0g<br>**Vegyes befőtt**<br>Kal: 54 F: 0g Zs: 0g Szh:13g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g | ***Gulyásleves(11-4-2-3-10)***<br>Kal:276 F:18g Zs:13g Szh:22g So:1,1g Tzs:2,8g C:0,0g<br>***Túrógombóc(1-2-3)***<br>Kal:670 F:30g Zs:26g Szh:73g So:0,7g Tzs:0,9g C: 20g<br>**Kenyér-húsos leveshez(1-8)**<br>Kal:103 F: 4g Zs: 0g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g |
| g | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>779 30 0 70 2,5 7 0,0 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>537 37 16 58 2,1 3 0,0 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>669 43 21 79 7,6 5 0,0 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>890 34 30 114 3,2 7 0,0 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>1048 52 40 115 2,4 4 20 |
| U | **Sajtos stangli(1-2-3)**<br>Kal:132 F: 2g Zs: 8g Szh:11g So:1,1g Tzs:0,0g C:0,0g<br>**Ivólé**<br>Kal: 92 F: 1g Zs: 0g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g | **Müzli szelet áfonyás(1-7-8)**<br>Kal: 80 F: 1g Zs: 3g Szh:13g So:0,1g Tzs:0,2g C:0,0g<br>**Körte**<br>Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g | **Pizzás rúd(1-2-8)**<br>Kal:310 F:11g Zs: 7g Szh:48g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>**Alma**<br>Kal: 68 F: 1g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g | **Turista felvágott(2-8-10)**<br>Kal: 81 F: 6g Zs: 6g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g<br>**Flóra margarin(2)**<br>Kal: 29 F: 0g Zs: 3g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g<br>**Uborka friss**<br>Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>**Graham buci(1-2)**<br>Kal: 82 F: 3g Zs: 2g Szh:13g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g | **Szőlő - uzsonna**<br>Kal: 47 F: 0g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g<br>**Sós kifli(1-2-5)**<br>Kal:164 F: 5g Zs: 1g Szh:32g So:4,6g Tzs:0,7g C:1,5g |
| g | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>224 4 9 33 1,1 0 0,0 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>184 2 3 37 0,1 0 0,0 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>378 12 7 63 0,0 0 0,0 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>193 9 11 18 1,2 3 0,0 | Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk<br>211 5 1 43 4,6 1 1,5 |

**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);Rákfélé(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

*Élelmezésvezető:.....* *Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk !* .....