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

ÓVODA(4-6) - O | **2026.11.09 - 2026.11.13** | **Étlap** | Repeta Win Szoftver | **46.hét**





	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Tej(2)** Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g **Sonka-szendvics(2-8-10)** Kal: 31 F: 5g Zs: 1g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g **Delma light** Kal: 23 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Retek** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Kenyér sp. barna(1-8)** Kal:154 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,9g Tzs:0,0g C:0,0g	**Limonádé** Kal: 44 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g **Halkrém (6-2)** Kal:107 F: 5g Zs: 9g Szh: 0g So:0,2g Tzs:3,6g C:0,0g **Paradicsom** Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Kenyér rozsos tönkölybúzás(1-8)** Kal:117 F: 4g Zs: 0g Szh:24g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	**Erdeigyümölcs tea** Kal: 63 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g **Sajtkrém(2)** Kal: 73 F: 3g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,6g C:0,0g **Póréhagyma - friss** Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Magvas zsemle rozsos(1-5)** Kal:142 F: 5g Zs: 3g Szh:23g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	**Kakaó(2)** Kal:180 F: 7g Zs: 6g Szh:21g So:0,0g Tzs:3,2g C: 11g **Méz** Kal: 36 F: 0g Zs: 0g Szh: 9g So:0,0g Tzs:0,0g C:9,0g **Delma light** Kal: 23 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Kenyér-korpás(1-8)** Kal:112 F: 4g Zs: 0g Szh:23g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g	**Citromos tea** Kal: 62 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g **Parizer baromfi(2-8-10)** Kal: 42 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So:0,5g Tzs:0,8g C:0,0g **Paprika tv** Kal: 3 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Flóra margarin(2)** Kal: 29 F: 0g Zs: 3g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g **Kenyér-teljes kiörlésű(1-8)** Kal:178 F: 7g Zs: 1g Szh:33g So:0,9g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 347 17 11 43 1,5 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 272 9 10 35 1,0 4 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 280 8 9 39 0,8 4 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 352 11 9 53 0,7 3 20	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 314 10 8 53 1,4 1 15
E	**Tojásleves(1-2-3-4-10)** Kal: 90 F: 2g Zs: 6g Szh: 5g So:0,2g Tzs:1,0g C:0,0g **Bolognai spagetti(1-3-2)** Kal:436 F:18g Zs:19g Szh:44g So:1,0g Tzs:3,8g C:0,0g	**Fehérbableves(1-2-3-4-10)** Kal:292 F:14g Zs: 6g Szh:43g So:0,8g Tzs:0,6g C:0,0g **Grill csirkecomb(10)** Kal: 96 F:13g Zs: 5g Szh: 1g So:1,0g Tzs:1,3g C:0,0g **Burgonyapüré(2)** Kal: 43 F: 1g Zs: 1g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,3g C:0,0g **Vegyes vágott savanyú(11)** Kal: 9 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Libaleves csigatésztával(1-3-2-4-10)** Kal:171 F:12g Zs: 7g Szh:12g So:1,1g Tzs:1,7g C:0,0g **Ludaskása(4-1-3)** Kal:490 F:30g Zs:14g Szh:66g So:6,6g Tzs:2,9g C:0,0g **Csemege uborka(11)** Kal: 7 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Zellerkrémleves(1-2-3-4-10)*** Kal: 79 F: 2g Zs: 4g Szh: 9g So:0,9g Tzs:0,0g C:0,0g ***Palacsinta csík levesbetét*** Kal: 34 F: 2g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Rántott borda(1-3)** Kal:268 F:16g Zs:13g Szh:21g So:0,7g Tzs:4,2g C:0,0g **Petrezselymes burgonya(11)** Kal:217 F: 6g Zs: 6g Szh:33g So:0,3g Tzs:0,6g C:0,0g **Vegyes befőtt** Kal: 45 F: 0g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Gulyásleves(11-4-2-3-10)*** Kal:188 F:13g Zs: 9g Szh:14g So:0,7g Tzs:2,0g C:0,0g ***Túrógombóc(1-2-3)*** Kal:493 F:23g Zs:19g Szh:54g So:0,6g Tzs:0,6g C: 15g **Kenyér-húsos leveshez(1-8)** Kal: 77 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 526 21 0 49 1,2 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 440 28 12 52 1,8 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 668 42 21 79 7,6 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 643 27 22 81 1,8 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 758 38 28 84 1,8 3 15
U	**Sajtos stangli(1-2-3)** Kal:132 F: 2g Zs: 8g Szh:11g So:1,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Ivólé** Kal: 92 F: 1g Zs: 0g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Müzli szelet áfonyás(1-7-8)** Kal: 80 F: 1g Zs: 3g Szh:13g So:0,1g Tzs:0,2g C:0,0g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Pizzás rúd(1-2-8)** Kal:310 F:11g Zs: 7g Szh:48g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Alma** Kal: 68 F: 1g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Turista felvágott(2-8-10)** Kal: 60 F: 4g Zs: 5g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,7g C:0,0g **Flóra margarin(2)** Kal: 29 F: 0g Zs: 3g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g **Uborka friss** Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Graham buci(1-2)** Kal: 82 F: 3g Zs: 2g Szh:13g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	**Szőlő - uzsonna** Kal: 47 F: 0g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Sós kifli(1-2-5)** 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 224 4 9 33 1,1 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 184 2 3 37 0,1 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 378 12 7 63 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 173 7 10 18 1,1 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 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 !* .....