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

ÁLT.ISK - A | **2026.11.16 - 2026.11.20**

Étlap



Repeta Win Szoftver

47.hét



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Citromos tea** Kal: 62 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g **Főtt tojás(3)** Kal: 68 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,9g C:0,0g **Flóra margarin(2)** Kal: 29 F: 0g Zs: 3g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g **Lilahagyma** Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Kenyér sp. barna(1-8)** Kal:193 F: 7g Zs: 1g Szh:39g So:1,1g Tzs:0,0g C:0,0g	**Vaniliástej(2)** Kal:211 F: 9g Zs: 7g Szh:21g So:0,0g Tzs:3,8g C:8,1g **Melegszendvics(1-8-2)** Kal:259 F:12g Zs:10g Szh:32g So:1,3g Tzs:3,6g C:0,0g **Ketchup** Kal: 16 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g	**Erdeigyümölcs tea** Kal: 64 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g **Fokhagymás felvágott(8)** Kal: 63 F: 4g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Delma - vitaminozott** Kal: 23 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Uborka friss** Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Kenyér-korpás(1-8)** Kal:140 F: 5g Zs: 0g Szh:28g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	**Tejeskávé(2)** Kal:214 F: 9g Zs: 7g Szh:24g So:0,0g Tzs:3,8g C: 10g **Vajkrém(2)** Kal:117 F: 1g Zs:12g Szh: 1g So:0,4g Tzs:5,8g C:0,0g **Paprika pritamin** Kal: 9 F: 1g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Sajtos kifli(1-2)** Kal:103 F: 5g Zs: 0g Szh:22g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Tej(2)** Kal:170 F: 9g Zs: 7g Szh:13g So:0,0g Tzs:3,8g C:0,0g **Gabonagolyó(1-7-8)** Kal: 79 F: 2g Zs: 1g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 357 13 9 61 1,1 3 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 486 20 17 57 1,5 7 8,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 292 9 9 44 0,9 0 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 444 15 20 47 0,4 10 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 249 10 8 30 0,0 4 0,0
E	**Gyümölcsleves(1-2-11)** Kal:229 F: 2g Zs: 4g Szh:42g So:0,2g Tzs:0,0g C: 15g **Hentestokány sertéshúsból(1-2-8-10-11)** Kal:309 F:18g Zs:23g Szh: 5g So:3,4g Tzs:6,1g C:0,0g **Párolt rizs** Kal:277 F: 5g Zs: 7g Szh:47g So:0,2g Tzs:0,8g C:0,0g	**Tárkonyos pulykaraguleves(4-2-1-3)** Kal:365 F:22g Zs:19g Szh:23g So:0,8g Tzs:2,1g C:0,0g **Grízes metélt barack lekvár(1-3)** Kal:734 F:15g Zs:13g Szh:**g So:0,7g Tzs:1,6g C: 36g **Kenyér-húsos leveshez(1-8)** Kal:103 F: 4g Zs: 0g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g	**Tavaszi zöldségleves(4-1-2-3-10)** Kal: 43 F: 2g Zs: 0g Szh: 7g So:1,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Paradicsommartas(1-4)** Kal:180 F: 3g Zs: 7g Szh:26g So:0,7g Tzs:0,7g C: 12g **Husgomboc serteshusbol(3)** Kal:183 F:15g Zs: 6g Szh:16g So:0,9g Tzs:2,1g C:0,0g **Burgonya féladag** Kal:135 F: 4g Zs: 0g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g	***Sütőtök krémleves(2-1)*** Kal:162 F: 4g Zs: 6g Szh:11g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g ***Csirketokány - debreceni(2-8-10-11)*** Kal:265 F:20g Zs:18g Szh: 4g So:1,5g Tzs:4,0g C:0,0g **Tésztaköret(1-3)** Kal:369 F:12g Zs: 9g Szh:58g So:0,8g Tzs:1,2g C:0,0g **Cékla savanyúság(11)** Kal: 19 F: 1g Zs: 0g Szh: 4g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	***Tarhonyaleves(1-3-2-4-10-11)*** Kal:212 F: 5g Zs: 8g Szh:28g So:1,0g Tzs:1,2g C:0,0g ***Lencsefőzelék(1-2-10)*** Kal:407 F:20g Zs:14g Szh:48g So:0,8g Tzs:2,9g C:3,1g **Sertéspörkölt(1)** Kal:210 F:18g Zs:13g Szh: 5g So:1,0g Tzs:3,0g C:0,0g **Kenyér - főzelékhez(1-8)** Kal:154 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,9g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 815 25 0 94 3,8 7 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1201 40 33 179 2,1 4 36	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 542 24 13 76 3,0 3 12	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 815 37 33 76 3,1 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 984 48 34 113 3,7 7 3,1
U	**Rozskorong csokis 22gr(8)** Kal: 95 F: 1g Zs: 3g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,1g C:5,5g **Gyümölcspüré agibéria** Kal: 64 F: 1g Zs: 1g Szh:16g So:0,0g Tzs:0,1g C: 15g	**Baconos kifli(1-2)** Kal: 84 F:13g Zs: 8g Szh:16g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Mandarin** Kal: 68 F: 1g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Banán** Kal:238 F: 3g Zs: 0g Szh:61g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Áfonyás papucs teljeskiörlés(1-2-3-9)** Kal:*** F: 4g Zs:13g Szh:29g So:0,6g Tzs:8,4g C: 10g	**Gyümölcsös joghurt(2)** Kal: 53 F: 2g Zs: 3g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Bagett magvas(1-5)** Kal:170 F: 6g Zs: 3g Szh:28g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	**Sajtos pogacsa(1-2-3)** Kal:132 F:28g Zs:11g Szh: 0g So:1,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Alma** Kal: 68 F: 1g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 159 2 4 31 0,0 0 20	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 152 14 8 31 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 1334 8 13 89 0,8 8 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 223 8 6 32 0,8 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 200 29 11 15 1,1 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)Diófféle(9);Mustár(10);SO2-Szulfit(11);Rákféle(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

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