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

ÁLT.ISK - A | **2026.11.23 - 2026.11.27** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **48.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Erdeigyümölcs tea** Kal: 64 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g **Kópé felvágott(8)** Kal: 28 F: 5g Zs: 2g Szh: 0g So:0,5g Tzs:2,6g C:0,0g **Flóra margarin(2)** Kal: 29 F: 0g Zs: 3g Szh: 5g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g **Paradicsom** 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	**Tej(2)** Kal:170 F: 9g Zs: 7g Szh:13g So:0,0g Tzs:3,8g C:0,0g **Almas leveles(1-2-3)** Kal:155 F: 2g Zs: 3g Szh:15g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g	**Karamellástej(2)** Kal:186 F: 9g Zs: 4g Szh:28g So:0,0g Tzs:2,0g C: 15g **Hot(1-2-8-10)** Kal:237 F:16g Zs:11g Szh:17g So:2,8g Tzs:5,4g C:0,0g	**Limonádé** Kal: 44 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g **Sonka-pizza(2-8-10)** Kal: 39 F: 6g Zs: 2g Szh: 0g So:0,6g Tzs:0,6g C:0,0g **Delma light** Kal: 29 F: 0g Zs: 4g 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 sp. barna(1-8)** Kal:193 F: 7g Zs: 1g Szh:39g So:1,1g Tzs:0,0g C:0,0g	**Citromos tea** Kal: 62 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g **Bundás kenyér(1-8-3)** Kal:279 F:10g Zs:17g Szh:18g So:1,5g Tzs:5,8g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 318 13 6 60 1,6 3 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 325 11 10 28 0,5 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 423 25 15 45 2,8 7 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 306 13 7 50 1,9 1 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 341 10 17 33 1,5 6 15
E	**Hamis gulyásleves(11-2-3-4-10)** Kal:218 F: 5g Zs: 8g Szh:28g So:1,0g Tzs:0,8g C:0,0g **Túróscsusza(1-3-2)** Kal:577 F:21g Zs:28g Szh:54g So:1,4g Tzs:9,7g C:0,0g	**Májgaluskaleves a(4-3-1)** Kal:211 F: 7g Zs:12g Szh:18g So:1,1g Tzs:1,6g C:0,0g **Rakott karfiol(2)** Kal:512 F:21g Zs:34g Szh:26g So:0,9g Tzs:6,3g C:0,0g **Kenyér - főzelékhez(1-8)** Kal:154 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,9g Tzs:0,0g C:0,0g	**Paradicsomleves abctészta(4-1-3)** Kal:318 F: 6g Zs:11g Szh:46g So:1,1g Tzs:1,3g C: 18g **Halrudak - rántott (6)** Kal:284 F:17g Zs:13g Szh:19g So:0,0g Tzs:5,1g C:0,0g **Tört burgonya** Kal:251 F: 5g Zs: 5g Szh:40g So:0,7g Tzs:0,6g C:0,0g **Tartarmartas(3-10-2)** Kal:125 F: 1g Zs:12g Szh: 3g So:0,2g Tzs:2,6g C:1,0g	***Sajtkrémleves(2-1)*** Kal:197 F: 3g Zs:16g Szh:11g So:0,5g Tzs:4,6g C:0,0g ***Palacsinta csík levesbetét*** Kal: 34 F: 2g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Brassói aprópecsenye** Kal:230 F:16g Zs:15g Szh: 5g So:1,0g Tzs:4,1g C:0,0g **Bulgur(1-2-3-4-10)** Kal:390 F: 8g Zs:11g Szh:63g So:0,0g Tzs:1,1g C:0,0g **Vegyes vágott savanyú(11)** Kal: 10 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Babgulyás(4-1-2-3-10)*** Kal:262 F:19g Zs:11g Szh:19g So:1,1g Tzs:2,4g C:0,0g ***Tejbedara(2-1)*** Kal:362 F:11g Zs: 5g Szh:66g So:0,5g Tzs:2,5g C: 30g **Kenyér-húsos leveshez(1-8)** 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 795 26 0 83 2,4 11 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 877 34 46 75 2,9 8 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 979 29 41 108 2,0 10 19	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 861 30 42 88 1,5 10 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 727 34 16 106 2,2 5 30
U	**Pogácsa - tepertős(1-2-3-8)** Kal:233 F: 4g Zs:12g Szh:26g So:1,5g Tzs:0,0g C:0,0g **Ivólé** Kal: 92 F: 1g Zs: 0g Szh:21g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Zala felvágott(2-8-10)** Kal: 61 F: 4g Zs: 5g Szh: 0g So:0,5g Tzs:1,8g C:0,0g **Delma light** Kal: 29 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g **Paprika tv** Kal: 3 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	**Kockasajt 8 cikk(2)** Kal:103 F: 6g Zs: 8g Szh: 1g So:0,3g Tzs:4,5g C:0,0g **Kifli(1-2)** Kal:130 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	**Gusparo piskóta süti(1-2-3-8-9)** Kal: 84 F: 1g Zs: 3g Szh:13g So:0,1g Tzs:1,4g C:8,2g **Körte** Kal:104 F: 1g Zs: 0g Szh:24g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Pizzás csiga(1-2)** Kal:250 F: 5g Zs: 0g Szh:31g So:1,6g Tzs:0,0g C:0,0g **Narancs** Kal: 82 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 325 6 12 47 1,5 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 235 9 12 24 1,4 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 233 10 9 27 1,1 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 188 1 3 37 0,1 1 8,2	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 332 6 0 48 1,6 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);Rákfélé(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

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