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

ÓVODA(4-6) - O | 2026.11.23 - 2026.11.27 | Étlap | Repeta Win Szoftver | 48.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Erdeigyümölcs tea** Kal: 63 F: 0g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C: 15g **Kópé felvágott(8)** Kal: 22 F: 4g Zs: 2g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,1g 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:154 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,9g Tzs:0,0g C:0,0g	**Tej(2)** Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g 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:141 F: 7g Zs: 3g Szh:21g So:0,0g Tzs:1,6g C: 10g **Hot(1-2-8-10)** Kal:190 F:15g Zs:10g Szh: 9g So:2,3g 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: 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 **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:154 F: 6g Zs: 1g Szh:31g So:0,9g 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:214 F: 8g Zs:12g Szh:16g So:0,7g Tzs:4,1g C:0,0g
g	Kcal 273 F 10 Zs 6 Sz 52 Só 1,3 T.zs 3 Cuk 15	Kcal 291 F 9 Zs 9 Sz 26 Só 0,5 T.zs 3 Cuk 0,0	Kcal 331 F 22 Zs 13 Sz 30 Só 2,3 T.zs 7 Cuk 10	Kcal 254 F 11 Zs 5 Sz 42 Só 1,5 T.zs 0 Cuk 10	Kcal 276 F 8 Zs 12 Sz 31 Só 0,7 T.zs 4 Cuk 15
E	**Hamis gulyásleves(11-2-3-4-10)** Kal:136 F: 3g Zs: 6g Szh:17g So:0,8g Tzs:0,6g C:0,0g **Túróscsusza(1-3-2)** Kal:400 F:14g Zs:20g Szh:39g So:0,8g Tzs:6,6g C:0,0g	**Májgaluskaleves o(4-3-1)** Kal:208 F: 7g Zs:12g Szh:17g So:1,1g Tzs:1,6g C:0,0g **Rakott karfiol(2)** Kal:365 F:15g Zs:25g Szh:17g So:0,6g Tzs:4,4g C:0,0g **Kenyér - fözelékhez(1-8)** Kal:103 F: 4g Zs: 0g Szh:21g So:0,6g 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:187 F:11g Zs: 8g Szh:13g So:0,0g Tzs:3,3g C:0,0g **Tört burgonya** Kal:165 F: 4g Zs: 3g Szh:27g So:0,4g Tzs:0,3g C:0,0g **Tartarmartas(3-10-2)** Kal: 82 F: 1g Zs: 8g Szh: 2g So:0,1g Tzs:1,6g C:1,0g	***Sajtkrémleves(2-1)*** Kal: 92 F: 1g Zs: 7g Szh: 6g So:0,0g Tzs:2,5g 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:157 F:12g Zs:10g Szh: 3g So:0,8g Tzs:2,7g C:0,0g **Bulgur(1-2-3-4-10)** Kal:200 F: 6g Zs: 1g Szh:42g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g **Vegyes vágott savanyú(11)** Kal: 9 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	***Babgulyás(4-1-2-3-10)*** Kal:195 F:15g Zs: 8g Szh:13g So:0,7g Tzs:1,9g C:0,0g ***Tejbedara(2-1)*** Kal:229 F: 7g Zs: 3g Szh:41g So:0,3g Tzs:1,7g C: 19g **Kenyér-húsos leveshez(1-8)** Kal: 77 F: 3g Zs: 0g Szh:16g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal 536 F 16 Zs 0 Sz 55 Só 1,6 T.zs 7 Cuk 0,0	Kcal 676 F 26 Zs 37 Sz 55 Só 2,4 T.zs 6 Cuk 0,0	Kcal 753 F 21 Zs 30 Sz 88 Só 1,6 T.zs 7 Cuk 19	Kcal 492 F 21 Zs 18 Sz 60 Só 1,6 T.zs 5 Cuk 0,0	Kcal 500 F 25 Zs 12 Sz 70 Só 1,5 T.zs 4 Cuk 19
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: 49 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,4g Tzs:1,5g C:0,0g **Delma light** Kal: 23 F: 0g Zs: 3g 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: 88 F: 3g Zs: 1g Szh:18g So:0,0g 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 325 F 6 Zs 12 Sz 47 Só 1,5 T.zs 0 Cuk 0,0	Kcal 217 F 8 Zs 10 Sz 24 Só 1,3 T.zs 1 Cuk 0,0	Kcal 191 F 9 Zs 9 Sz 19 Só 0,3 T.zs 4 Cuk 0,0	Kcal 188 F 1 Zs 3 Sz 37 Só 0,1 T.zs 1 Cuk 8,2	Kcal 332 F 6 Zs 0 Sz 48 Só 1,6 T.zs 0 Cuk 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 !* .....