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

ÓVODA(4-6) - O | **2026.11.30 - 2026.12.04** | **Étlap** | **Repeta Win Szoftver** | **49.hét**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
T	**Kakaó(2)** Kal:180 F: 7g Zs: 6g Szh:21g So:0,0g Tzs:3,2g C: 11g **Turista felvágott(2-8-10)** Kal: 60 F: 4g Zs: 5g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,7g 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 **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 **Körözött tehétúróból(2)** Kal: 75 F: 3g Zs: 7g Szh: 1g So:0,2g Tzs:3,2g C:0,0g **Poréhagyma** Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g 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	**Tej(2)** Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g **Kitkat kakaóskrém(1-2)** Kal: 82 F: 1g Zs: 5g Szh: 8g So:0,0g Tzs:1,5g C:8,0g **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 **Fokhagymás felvágott(8)** Kal: 51 F: 3g Zs: 4g 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 **Paradicsom** Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Kenyér spec. (1-8)** Kal:129 F: 5g Zs: 1g Szh:26g So:0,8g Tzs:0,0g C:0,0g	**Trópusi gyümölcs tea** Kal: 41 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g **Kolbászkrém(2)** Kal:100 F: 2g Zs:10g Szh: 0g So:0,3g Tzs:4,9g C:0,0g **Uborka friss** Kal: 2 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g 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
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 422 17 14 53 1,3 5 11	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 250 7 7 39 0,8 3 15	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 373 14 11 50 0,9 4 8,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 256 8 8 42 0,8 1 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 261 6 11 35 1,0 5 10
E	**Köménymagleves(1-2-3-4-10)** Kal: 72 F: 1g Zs: 5g Szh: 6g So:0,5g Tzs:0,5g C:0,0g **Pirított zsemlekocka(1)** Kal: 27 F: 0g Zs: 2g Szh: 3g So:0,1g Tzs:0,8g C:0,0g **Sertéspörkölt(1)** Kal:148 F:13g Zs: 9g Szh: 3g So:0,8g Tzs:2,2g C:0,0g **Tésztaköret(1-3)** Kal:263 F: 9g Zs: 5g Szh:44g So:0,5g Tzs:0,7g C:0,0g **Cékla savanyúság(11)** Kal: 12 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g	**Daragaluskaleves(4-1-2-3-10)** Kal:129 F: 3g Zs: 7g Szh:13g So:0,3g Tzs:0,9g C:0,0g **Sárgaborsó főzelék(11)** Kal:228 F:12g Zs: 6g Szh:31g So:0,7g Tzs:0,6g C:0,0g **Vagdalt pogácsa(1-2-3)** Kal:184 F:10g Zs:14g Szh: 4g So:1,3g Tzs:1,7g C:0,0g **Kenyér - főzelékhez(1-8)** Kal:103 F: 4g Zs: 0g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g	**Csontleves cérnametélt(11-4-3-2-10)** Kal: 82 F: 4g Zs: 1g Szh:18g So:0,9g Tzs:0,1g C:0,0g **Mézes-mustáros csirkemell(10-2)** Kal:112 F:15g Zs: 4g Szh: 3g So:1,4g Tzs:1,5g C:2,0g **Kuszkusz(1-2-3-4-10)** Kal:256 F: 5g Zs: 6g Szh:43g So:0,1g Tzs:0,6g C:0,0g	***Húsgaluska leves(4)*** Kal: 58 F: 1g Zs: 3g Szh: 6g So:1,6g Tzs:0,3g C:0,0g ***Aranygaluska(1-2-3)*** Kal:632 F:12g Zs:32g Szh:69g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g **Vaníliasodó(2)** Kal: 91 F: 2g Zs: 2g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,9g C: 10g	***Reszelttészta leves(1-3-4)*** Kal:109 F: 2g Zs: 6g Szh: 9g So:1,0g Tzs:0,7g C:0,0g ***Székelykáposzta(1-2)*** Kal:243 F:15g Zs:15g Szh:10g So:3,7g Tzs:3,8g C:0,0g **Kenyér - főzelékhez(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 522 24 0 57 2,0 4 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 643 28 27 68 2,9 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 451 24 11 64 2,3 2 2,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 781 16 37 90 1,6 1 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 455 21 22 40 5,3 5 0,0
U	**Sós perec(1-2-3)** Kal:145 F: 5g Zs: 5g Szh:30g So:0,4g Tzs:0,0g C:0,0g **Alma** Kal: 68 F: 1g Zs: 0g Szh:15g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	**Joghúrtos meggyes szelet*(1-2)** Kal:119 F: 1g Zs: 3g Szh:21g So:0,1g Tzs:3,3g C: 11g **Gyümölcspüré agibéria** Kal: 64 F: 1g Zs: 1g Szh:16g So:0,0g Tzs:0,1g C: 15g	**Májkrém(8)** Kal:111 F: 7g Zs: 9g Szh: 1g So:0,0g Tzs: 23g C:0,0g **Retek** Kal: 3 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	**Sajtos stangli(1-2-3)** Kal:132 F: 2g Zs: 8g Szh:11g So:1,1g 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 **Pogácsa - tökmagvas leveles(1-2-3)** Kal:355 F: 8g Zs:14g Szh:26g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 213 6 5 45 0,4 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 183 2 4 37 0,1 3 26	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 195 10 10 14 0,8 23 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 200 3 8 26 1,1 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 593 11 14 87 0,1 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)Diófélé(9);Mustár(10);SO2-Szulfit(11);Rákfélé(12);Csillagfürt(13);Puhatestűek(14)

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