

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Reggeli	Zöldáru paprika, sajtos bagett ^{1,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, tej ⁷ E: 253,04kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 39,66g Só: 0,31g Zsír: 7,77g Feh.: 6,59g Cuk: 7,96g Ca: 185,22mg	tej ⁷ , kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} , kigyó uborka, natúr sajtkrém ⁷ E: 316,21kcal Tel.zsír.: 6,48g CH: 37,09g Só: 1,42g Zsír: 12,30g Feh.: 13,83g Cuk: 12,26g Ca: 283,11mg	Kukoricapehely, Gesztenyés tej ⁷ , kifli ^{1,3} E: 240,93kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 40,90g Só: 0,94g Zsír: 4,55g Feh.: 8,81g Cuk: 8,62g Ca: 192,51mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} , alma E: 275,39kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 47,03g Só: 0,30g Zsír: 5,40g Feh.: 9,00g Cuk: 13,91g Ca: 217,11mg	Margarin, Tejeskávét ⁷ , puffancs ^{1,3,7} E: 353,48kcal Tel.zsír.: 5,46g CH: 48,61g Só: 0,80g Zsír: 12,05g Feh.: 12,18g Cuk: 10,89g Ca: 255,91mg
Tízórai	narancs E: 41,40kcal Tel.zsír.: g CH: 8,50g Só: 0,01g Zsír: 0,20g Feh.: 0,60g Cuk: 8,50g Ca: 43,80mg	Szőlő E: 72,54kcal Tel.zsír.: g CH: 16,29g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,54g Cuk: 16,29g Ca: 25,38mg	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: 21,78g Ca: 5,40mg	Rostos gyümölcsle E: 51,60kcal Tel.zsír.: g CH: 12,30g Só: g Zsír: g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg	körte E: 31,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,20g Só: 0,00g Zsír: 0,18g Feh.: 0,24g Cuk: 7,20g Ca: 9,42mg
Ebéd	Burgonyaleves (magyaros) ¹ , Bolognai makaróni ^{1,7} , Sajt szórát ⁷ E: 435,39kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 48,41g Só: 0,74g Zsír: 19,67g Feh.: 16,51g Cuk: 1,05g Ca: 140,95mg	Csirkemájpörkölt, Sárgaborsópüré főzelék ¹ , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 248,12kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 19,95g Só: 0,94g Zsír: 11,66g Feh.: 15,42g Cuk: 1,18g Ca: 26,70mg	Sült csirkecombfilé, Sütőtökös burgonyapüré ⁷ , csalamádé E: 252,00kcal Tel.zsír.: 1,20g CH: 30,17g Só: 2,20g Zsír: 12,00g Feh.: 11,57g Cuk: 7,41g Ca: 79,91mg	Brokkoli főzelék ^{1,7} , Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 151,40kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 21,42g Só: 0,64g Zsír: 3,88g Feh.: 7,31g Cuk: 3,12g Ca: 133,74mg	Sertés apró ¹ , Párolt rizs, csemegeuborka E: 284,17kcal Tel.zsír.: 0,63g CH: 35,35g Só: 1,42g Zsír: 9,29g Feh.: 13,99g Cuk: 1,28g Ca: 19,63mg
Uzsonna	Zala felvágott ⁶ , margarin csökkentett zsírtartalmú, póréhagyma, zsemle teljes kiőrlésű ¹ E: 156,13kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 16,12g Só: 0,96g Zsír: 6,91g Feh.: 6,19g Cuk: 1,27g Ca: 21,90mg	Zsemle ^{1,3,7} , Retek, Párizsi ⁶ , Margarin E: 134,63kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 15,09g Só: 0,86g Zsír: 5,87g Feh.: 5,06g Cuk: 0,01g Ca: 18,49mg	Tonhalkrém ^{4,10} , teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 176,66kcal Tel.zsír.: 0,74g CH: 24,40g Só: 0,51g Zsír: 5,42g Feh.: 7,41g Cuk: 1,08g Ca: 21,22mg	Főtt tojás ³ , Tea, tej 2,8% ⁷ , Burgonyás kenyér, kaliforniai paprika, teavaj ⁷ E: 268,07kcal Tel.zsír.: 8,63g CH: 14,40g Só: 0,28g Zsír: 19,06g Feh.: 9,40g Cuk: 8,20g Ca: 197,59mg	natúr joghurt ⁷ , kifli teljes kiőrlésű ¹ E: 243,05kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 33,55g Só: 1,10g Zsír: 6,45g Feh.: 10,15g Cuk: 7,00g Ca: 180,00mg
Energia:	885,96kcal	771,50kcal	764,09kcal	746,46kcal	912,50kcal
Zsír:	34,55g	30,10g	22,06g	28,34g	27,97g
Telített zsírsav:	7,56g	9,05g	4,25g	11,70g	9,01g
Fehérje:	29,89g	34,85g	28,96g	25,91g	36,57g
Szénhidrát:	112,69g	88,41g	117,26g	95,15g	124,71g
Cukrok:	18,79g	29,74g	38,88g	25,23g	26,37g
Só:	2,01g	3,22g	3,70g	1,22g	3,32g
Ca:	391,87mg	353,68mg	299,04mg	548,44mg	464,95mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!