Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. november 9 - 2026. november 13

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek
Reggeli	Kifli[1,3], tej 2,8%/[7], fahéjas gabonapehely[1] E: 257,25kcal Zsír: 4,87g Tel.zsír.: 2,40g Feh.: 9,70g CH: 43,22g Cuk: 7,95g Só: 0,84g Ca: 188,44mg	tej 2,8%/[7], sajtos croissant E: 243,65kcal Zsír: 13,36g Tel.zsír.: 2,28g Feh.: 9,66g CH: 23,03g Cuk: 7,95g Só: 0,97g Ca: 180,00mg	Libamájkrém[6], Retek, Csipkebogyó tea, Gesztenyés tej[7], Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] E: 251,06kcal Zsír: 8,10g Tel.zsír.: 3,48g Feh.: 10,67g CH: 33,71g Cuk: 8,71g Só: 0,77g Ca: 204,45mg	Kalács, Margarin, Vaniliás tej[7] E: 253,92kcal Zsír: 9,59g Tel.zsír.: 4,21g Feh.: 8,80g CH: 32,81g Cuk: 6,63g Só: 0,60g Ca: 156,29mg	Tojásrántotta[3], tej 2,8%/[7], Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7], póréhagyma E: 261,56kcal Zsír: 12,03g Tel.zsír.: 3,93g Feh.: 14,41g CH: 23,61g Cuk: 9,62g Só: 0,63g Ca: 225,40mg
Tízórai	Banán E: 94,50kcal Zsír: 0,09g Tel.zsír.: g Feh.: 1,17g CH: 21,78g Cuk: 21,78g Só: 0,05g Ca: 5,40mg	alma E: 20,88kcal Zsír: 0,24g Tel.zsír.: g Feh.: 0,24g CH: 4,20g Cuk: 4,20g Só: 0,01g Ca: 6,30mg	narancs E: 24,84kcal Zsír: 0,12g Tel.zsír.: g Feh.: 0,36g CH: 5,10g Cuk: 5,10g Só: 0,00g Ca: 26,28mg	mandarin E: 28,14kcal Zsír: 0,18g Tel.zsír.: g Feh.: 0,42g CH: 5,88g Cuk: 5,88g Só: 0,00g Ca: 13,80mg	körte E: 31,80kcal Zsír: 0,18g Tel.zsír.: g Feh.: 0,24g CH: 7,20g Cuk: 7,20g Só: 0,00g Ca: 9,42mg
Ebéd	Paradicsommártás[1,9], Húsgombóc (bulgurral)[1,3], Fehér kenyér E: 197,72kcal Zsír: 7,84g Tel.zsír.: 0,55g Feh.: 11,34g CH: 20,48g Cuk: 0,34g Só: 0,50g Ca: 15,35mg	Sajtos csirkemell[1,3,7], Fõtt burgonya, vajas[7], csemegeuborka E: 269,62kcal Zsír: 8,44g Tel.zsír.: 3,27g Feh.: 22,00g CH: 26,09g Cuk: 0,74g Só: 1,72g Ca: 102,95mg	Libahúsleves csigatésztával[1], Ludaskása[9], csalamádé, túró rudi[5,7] E: 483,91kcal Zsír: 14,20g Tel.zsír.: 6,61g Feh.: 27,07g CH: 61,00g Cuk: 4,11g Só: 2,37g Ca: 39,15mg	Stefánia vagdalt[1,3,7], Lencsefõzelék áttörve[1,7,10], Fehér kenyér E: 360,37kcal Zsír: 11,49g Tel.zsír.: 2,34g Feh.: 25,38g CH: 37,68g Cuk: 6,52g Só: 0,92g Ca: 175,21mg	Párolt sertéskaraj, Tészta köret[1], Vadasmártás[1,7,9,10] E: 404,24kcal Zsír: 14,50g Tel.zsír.: 2,87g Feh.: 21,25g CH: 45,56g Cuk: 4,95g Só: 0,83g Ca: 84,53mg
Uzsonna	Lenmagos sajtkrém[7], Gyümölcs tea, Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7], kígyó uborka E: 204,60kcal Zsír: 10,76g Tel.zsír.: 5,75g Feh.: 11,13g CH: 15,18g Cuk: 1,20g Só: 0,95g Ca: 255,77mg	Tavaszi felvágott[6], Margarin, zsemle teljes kiõrlésû[1] E: 219,23kcal Zsír: 6,51g Tel.zsír.: 2,18g Feh.: 7,84g CH: 30,05g Cuk: 0,21g Só: 1,16g Ca: 6,47mg	Margarin, Fehér kenyér, csirkemell sonka[6], paradicsom E: 48,73kcal Zsír: 2,35g Tel.zsír.: 0,76g Feh.: 4,64g CH: 2,21g Cuk: 0,81g Só: 0,51g Ca: 6,64mg	Margarin, Tojás karika[3], Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7], kaliforniai paprika E: 109,59kcal Zsír: 3,51g Tel.zsír.: 0,96g Feh.: 4,20g CH: 15,40g Cuk: 0,16g Só: 0,37g Ca: 15,31mg	Kifli[1,3], natúr joghurt[7] E: 206,25kcal Zsír: 5,68g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 8,86g CH: 29,70g Cuk: 6,90g Só: 1,08g Ca: 188,44mg
Energia:	754,07kcal	753,37kcal	808,54kcal	752,01kcal	903,85kcal
Zsír:	23,56g	28,55g	24,77g	24,78g	32,38g
Telített zsírsav:	8,70g	7,73g	10,86g	7,50g	9,73g
Fehérje:	33,34g	39,74g	42,75g	38,80g	44,76g
Szénhidrát:	100,65g	83,37g	102,03g	91,77g	106,07g
Cukrok:	31,27g	13,10g	18,73g	19,19g	28,67g
Só:	2,34g	3,85g	3,66g	1,90g	2,55g
Ca:	464,95mg	295,72mg	276,52mg	360,60mg	507,79mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!