

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ , natúr sajtkrém ⁷ , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 362,14kcal Tel.zsír.: 5,38g CH: 54,55g Só: 1,77g Zsír: 10,51g Feh.: 13,73g Cuk: 12,32g Ca: 275,35mg	Tojáslepeny sajttal ^{3,7} , tej ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 345,04kcal Tel.zsír.: 5,50g CH: 35,92g Só: 1,28g Zsír: 14,26g Feh.: 17,85g Cuk: 12,63g Ca: 323,56mg	Tej, gabona pehely ^{1,7} E: 134,85kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 19,34g Só: 0,46g Zsír: 3,72g Feh.: 5,79g Cuk: 13,08g Ca: 211,05mg	Tejeskávé ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, fatörzs kifli ^{1,3,7} E: 354,88kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 52,56g Só: 0,72g Zsír: 9,42g Feh.: 11,33g Cuk: 15,01g Ca: 243,06mg	tej ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, retek, sonka bohémia E: 264,02kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 34,59g Só: 0,85g Zsír: 8,68g Feh.: 11,66g Cuk: 10,78g Ca: 260,82mg
Tízórai	banán E: 73,50kcal Tel.zsír.: g CH: 16,94g Só: 0,04g Zsír: 0,07g Feh.: 0,91g Cuk: 16,94g Ca: 4,20mg	alma E: 24,36kcal Tel.zsír.: g CH: 4,90g Só: 0,01g Zsír: 0,28g Feh.: 0,28g Cuk: 4,90g Ca: 7,35mg	szőlő E: 48,36kcal Tel.zsír.: g CH: 10,86g Só: 0,00g Zsír: 0,18g Feh.: 0,36g Cuk: 10,86g Ca: 16,92mg	őszibarack E: 24,78kcal Tel.zsír.: g CH: 5,40g Só: 0,01g Zsír: 0,06g Feh.: 0,42g Cuk: 5,40g Ca: 5,22mg	alma E: 20,88kcal Tel.zsír.: g CH: 4,20g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk: 4,20g Ca: 6,30mg
Ebéd	Sóskamártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya E: 225,08kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 27,91g Só: 1,16g Zsír: 7,98g Feh.: 9,29g Cuk: 2,37g Ca: 104,80mg	Palócleves sertés ^{1,7} , Nudli ^{1,3} , Porcukor szórát, barackíz E: 430,48kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 75,84g Só: 1,30g Zsír: 7,20g Feh.: 14,18g Cuk: 4,98g Ca: 58,34mg	Csirke apró ¹ , Brokkoli főzelék ^{1,7} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 377,01kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 56,29g Só: 2,64g Zsír: 11,79g Feh.: 19,12g Cuk: 3,44g Ca: 152,40mg	Rakott karfiol csirkehússal ⁷ , Rostos gyümölcslé E: 261,06kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 19,24g Só: 0,09g Zsír: 17,77g Feh.: 9,72g Cuk: 6,64g Ca: 86,94mg	Bolognai spagetti ^{1,7} , Sajt szórát ⁷ E: 349,08kcal Tel.zsír.: 4,38g CH: 32,90g Só: 1,09g Zsír: 14,77g Feh.: 20,36g Cuk: 1,41g Ca: 198,82mg
Uzsonna	Házi húskrémmel ^{1,7} , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , savanyú káposzta E: 241,69kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 35,13g Só: 0,95g Zsír: 4,94g Feh.: 13,57g Cuk: 1,66g Ca: 52,32mg	Magyaros vajkrém ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, retek E: 141,34kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 16,86g Só: 0,74g Zsír: 6,67g Feh.: 3,42g Cuk: 0,01g Ca: 12,90mg	Tea, kifli ^{1,3} , teavaj ⁷ , paradicsom E: 228,22kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 33,21g Só: 0,76g Zsír: 8,38g Feh.: 4,75g Cuk: 0,85g Ca: 15,46mg	Párizsikrém, kígyó uborka, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 171,80kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 27,22g Só: 1,40g Zsír: 3,72g Feh.: 7,09g Cuk: 0,47g Ca: 59,87mg	Zöldáru paprika, kockasajt ⁷ , kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 172,95kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 25,02g Só: 0,77g Zsír: 5,41g Feh.: 5,90g Cuk: 0,01g Ca: 13,66mg
Energia:	902,41kcal	941,21kcal	788,44kcal	812,52kcal	806,93kcal
Zsír:	23,50g	28,41g	24,07g	30,98g	29,09g
Telített zsírsav:	8,00g	7,44g	6,45g	8,82g	8,79g
Fehérje:	37,50g	35,74g	30,03g	28,56g	38,16g
Szénhidrát:	134,53g	133,51g	119,69g	104,42g	96,71g
Cukrok:	33,29g	22,53g	28,23g	27,53g	16,40g
Só:	3,92g	3,33g	3,87g	2,22g	2,71g
Ca:	436,67mg	402,14mg	395,83mg	395,09mg	479,59mg

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!