

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 25

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek
Reggeli	Tonhalkrém ^{4,10} , Zöldáru paprika, tej 2,8% ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 223,23kcal Tel.zsír.: 3,00g CH: 23,38g Só: 0,48g Zsír: 9,46g Feh.: 10,94g Cuk: 8,16g Ca: 197,22mg	Kifli ^{1,3} , Főtt virsli (sertés), Ketchup, tej ⁷ E: 246,08kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 37,00g Só: 1,18g Zsír: 5,94g Feh.: 10,88g Cuk: 12,10g Ca: 252,64mg	Tea, pulykamell sonka, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika, margarin E: 256,47kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 35,90g Só: 1,86g Zsír: 5,46g Feh.: 15,66g Cuk: 0,16g Ca: 63,84mg	Kakaó ⁷ , kockasajt ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} , poré hagyma E: 341,32kcal Tel.zsír.: 3,09g CH: 49,38g Só: 1,26g Zsír: 8,98g Feh.: 15,33g Cuk: 17,16g Ca: 326,15mg	Tea, párizsi ⁶ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom, margarin E: 314,37kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 31,87g Só: 1,80g Zsír: 14,62g Feh.: 12,61g Cuk: 3,36g Ca: 40,63mg
Tízórai	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	banán E: 105,00kcal Tel.zsír.: g CH: 24,20g Só: 0,06g Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g Cuk: 24,20g Ca: 6,00mg	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	Nektarin E: 49,77kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 10,60g Só: g Zsír: 0,41g Feh.: 0,85g Cuk: 10,60g Ca: 4,50mg	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
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Csirkemájpörkölt, Kenyér ^{1,3,7} E: 479,91kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 57,25g Só: 2,15g Zsír: 14,53g Feh.: 28,94g Cuk: 8,62g Ca: 197,67mg	Fokhagymás sertésapró, Burgonyapüré ⁷ , vegyesvágott E: 284,01kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 28,97g Só: 0,78g Zsír: 10,59g Feh.: 17,42g Cuk: 8,03g Ca: 135,80mg	Húsgombóc (bulgurral) ^{1,3} , Paradicsommártás ^{1,9} , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Müzliszelet ^{1,5} E: 345,53kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 46,14g Só: 0,79g Zsír: 11,00g Feh.: 15,32g Cuk: 0,44g Ca: 48,34mg	Csirkepaprikás ⁷ , Galuska ^{1,3} E: 364,60kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 31,48g Só: 0,86g Zsír: 13,72g Feh.: 26,73g Cuk: 1,36g Ca: 40,61mg	Rakott burgonya csirkével, tojással ^{3,7} , Fehér kenyér, Túrórudi ^{5,7} E: 305,08kcal Tel.zsír.: 7,40g CH: 27,29g Só: 0,69g Zsír: 17,82g Feh.: 13,42g Cuk: 1,67g Ca: 66,95mg
Uzsonna	Zsemle ^{1,3,7} , Tojáskrém ^{3,7,10} , Zöldáru paradicsom E: 145,98kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 16,00g Só: 0,64g Zsír: 6,54g Feh.: 5,62g Cuk: 1,67g Ca: 22,85mg	Zsemle ^{1,3,7} , Rostos gyümölcsle, kápia paprika, margarin E: 170,85kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 30,98g Só: 0,49g Zsír: 3,26g Feh.: 3,71g Cuk: g Ca: 10,88mg	Kifli ^{1,3} , krémtúró ⁷ , körte E: 289,04kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 45,80g Só: 0,66g Zsír: 6,75g Feh.: 10,82g Cuk: 10,92g Ca: 55,75mg	Zöldáru paprika, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , sonkás felvágott, margarin E: 168,85kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 16,38g Só: 1,58g Zsír: 6,41g Feh.: 11,30g Cuk: 0,70g Ca: 29,80mg	kefir ⁷ , kifli ^{1,3} , alma E: 279,14kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 38,05g Só: 1,31g Zsír: 8,66g Feh.: 11,69g Cuk: 11,80g Ca: 285,79mg
Energia:	873,48kcal	805,94kcal	932,44kcal	924,54kcal	971,12kcal
Zsír:	30,81g	19,89g	23,41g	29,52g	41,36g
Telített zsírsav:	7,77g	4,89g	4,51g	7,49g	11,86g
Fehérje:	45,78g	33,31g	42,40g	54,21g	38,26g
Szénhidrát:	101,52g	121,15g	136,34g	107,84g	113,50g
Cukrok:	23,35g	44,33g	20,03g	29,82g	33,13g
Só:	3,28g	2,51g	3,31g	3,71g	3,80g
Ca:	425,09mg	405,31mg	211,72mg	401,05mg	418,75mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!