

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. október 5 - 2026. október 9

Étkezés	2026.10.05 Hétfő	2026.10.06 Kedd	2026.10.07 Szerda	2026.10.08 Csütörtök	2026.10.09 Péntek
Reggeli	Zöldáru paprika, Tea, magyaros vajkrém ₇ , teljesőrlésű kenyér _{1,3,7} E: 198,62kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 25,99g Só: 0,39g Zsír: 8,41g Feh.: 4,60g Cuk: 0,13g Ca: 16,83mg	Lekváros-margarinos Tk kenyér _{1,3,7} , tej ₇ E: 288,82kcal Tel.zsír.: 3,73g CH: 41,95g Só: 0,76g Zsír: 8,54g Feh.: 10,59g Cuk: 12,73g Ca: 256,51mg	Tejeskávé ₇ , szeletelt sajt ₇ , teljesőrlésű kenyér _{1,3,7} , kígyó uborka, margarin E: 485,26kcal Tel.zsír.: 9,88g CH: 51,43g Só: 1,73g Zsír: 20,15g Feh.: 23,95g Cuk: 12,84g Ca: 592,63mg	Zsemle _{1,3,7} , Tojás karika ₃ , Kakaó ₇ , kaliforniai paprika, margarin E: 283,48kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 36,42g Só: 0,77g Zsír: 10,10g Feh.: 11,41g Cuk: 12,18g Ca: 261,22mg	Tea, póréhagyma, párizsi sajtos, sertés, kenyér, félbarna, burgonyás _{1,3,7} , margarin E: 405,57kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 39,91g Só: 2,83g Zsír: 19,23g Feh.: 17,58g Cuk: 1,89g Ca: 276,18mg
Tízórai	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	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	narancs E: 28,98kcal Tel.zsír.: g CH: 5,95g Só: 0,00g Zsír: 0,14g Feh.: 0,42g Cuk: 5,95g Ca: 30,66mg	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	alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: 7,00g Ca: 10,50mg
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves _{1,3} , Stefánia vagdalt _{1,3,7} , Tökfőzelék _{1,7} , Fehér kenyér E: 340,57kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 28,80g Só: 1,06g Zsír: 15,70g Feh.: 19,59g Cuk: 14,44g Ca: 186,02mg	Majorannás sertéstokány ₁ , Bulgur köret ₁ , csemegeuborka E: 306,81kcal Tel.zsír.: 0,52g CH: 42,56g Só: 3,53g Zsír: 8,34g Feh.: 17,52g Cuk: 3,48g Ca: 61,69mg	Pirított burgonya, Csirke gyros E: 223,00kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 22,08g Só: 1,02g Zsír: 6,86g Feh.: 17,99g Cuk: 1,07g Ca: 16,07mg	Zöldborsó főzelék _{1,7} , Natúr csirkemell ₁ , Teljes kiőrlésű kenyér _{1,3,7} E: 347,28kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 39,47g Só: 1,03g Zsír: 8,88g Feh.: 26,47g Cuk: 5,45g Ca: 166,13mg	Rakott kelkáposzta ₇ , teljesőrlésű kenyér _{1,3,7} E: 314,92kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 35,12g Só: 1,14g Zsír: 10,37g Feh.: 18,97g Cuk: 7,83g Ca: 122,64mg
Uzsonna	Zöldáru új hagyma, kockasajt ₇ , sonkás felvágott, félbarna kenyér _{1,3,7} E: 274,35kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 35,79g Só: 2,65g Zsír: 6,81g Feh.: 17,69g Cuk: 0,72g Ca: 52,80mg	Sajtkrém házi ₇ , zsemle teljes kiőrlésű ₁ , kápia paprika E: 219,78kcal Tel.zsír.: 5,82g CH: 18,49g Só: 0,98g Zsír: 10,54g Feh.: 11,33g Cuk: 0,52g Ca: 244,65mg	Zala felvágott ₆ , félbarna kenyér _{1,3,7} , paradicsom E: 185,07kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 27,47g Só: 1,50g Zsír: 4,54g Feh.: 8,32g Cuk: 1,20g Ca: 18,28mg	fatörzs kifli _{1,3,7} , margarin, körte E: 231,10kcal Tel.zsír.: g CH: 39,91g Só: 0,44g Zsír: 4,34g Feh.: 4,57g Cuk: 12,80g Ca: 10,99mg	Natúr joghurt ₇ , Kifli _{1,3} , alma E: 198,26kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 32,30g Só: 0,94g Zsír: 4,16g Feh.: 7,44g Cuk: 9,50g Ca: 135,79mg
Energia:	918,53kcal	887,94kcal	922,31kcal	893,65kcal	953,55kcal
Zsír:	31,02g	27,69g	31,69g	23,50g	34,16g
Telített zsírsav:	4,82g	10,07g	12,22g	5,03g	9,06g
Fehérje:	43,17g	39,98g	50,68g	42,68g	44,39g
Szénhidrát:	114,78g	119,28g	106,93g	123,00g	114,32g
Cukrok:	39,49g	33,03g	21,05g	37,62g	26,22g
Só:	4,16g	5,27g	4,26g	2,25g	4,92g
Ca:	261,65mg	588,22mg	657,64mg	447,76mg	545,11mg

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!