

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. október 12 - 2026. október 16

Étkezés	2026.10.12 Hétfő	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Reggeli	Lenmagos sajtkrém ⁷ , Tea, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom, tej ⁷ E: 344,29kcal Tel.zsír.: 7,32g CH: 37,47g Só: 1,26g Zsír: 13,88g Feh.: 16,94g Cuk: 9,18g Ca: 388,52mg	rozsoskenyér ^{1,3,7} , kaliforniai paprika, tej ⁷ , sonkás felvágott, margarin E: 312,52kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 37,58g Só: 1,51g Zsír: 10,93g Feh.: 15,67g Cuk: 10,96g Ca: 266,64mg	Tea, tej 2,8% ⁷ , teavaj ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} , retek E: 351,92kcal Tel.zsír.: 8,09g CH: 39,70g Só: 1,18g Zsír: 16,72g Feh.: 10,28g Cuk: 8,03g Ca: 199,18mg	Zöldáru paprika, Karamellás tej ⁷ , teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} , fűszeres vajkrém ⁷ E: 215,25kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 31,82g Só: 0,45g Zsír: 6,29g Feh.: 7,59g Cuk: 6,66g Ca: 151,91mg	Tojásrántotta ³ , Tea, paradicsom, margarin, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 252,02kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 27,40g Só: 0,85g Zsír: 10,97g Feh.: 10,63g Cuk: 3,64g Ca: 42,23mg
Tízórai	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	narancs E: 24,84kcal Tel.zsír.: g CH: 5,10g Só: 0,00g Zsír: 0,12g Feh.: 0,36g Cuk: 5,10g Ca: 26,28mg	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	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	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	Fejttetbabfőzelék áttörve ^{1,7} , Halfasírt sütőben sütve ^{1,3,4,7} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 372,96kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 51,65g Só: 2,23g Zsír: 9,25g Feh.: 21,10g Cuk: 6,60g Ca: 168,21mg	Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Köményes sertésapró, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 362,17kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 48,60g Só: 1,61g Zsír: 10,10g Feh.: 17,74g Cuk: 15,21g Ca: 61,33mg	Tejszínes csirkemell csíkok ^{1,7} , Burgonyapüré ⁷ E: 295,38kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 28,05g Só: 0,81g Zsír: 10,54g Feh.: 21,71g Cuk: 6,32g Ca: 143,37mg	Csirkemájrizottó ⁷ , gyümölcslé rostos 100%-os E: 374,80kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 60,50g Só: 0,70g Zsír: 5,62g Feh.: 17,93g Cuk: 0,35g Ca: 63,29mg	Nyírségi gombóclevés ^{1,3,7,9} , Túrós tészta sütőben sütve ^{1,7} E: 391,22kcal Tel.zsír.: 4,45g CH: 40,09g Só: 0,74g Zsír: 16,11g Feh.: 20,24g Cuk: 5,34g Ca: 103,49mg
Uzsonna	Kenőmájás ^{6,7} , kígyó uborka, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 176,21kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 22,34g Só: 1,38g Zsír: 6,02g Feh.: 7,90g Cuk: 1,36g Ca: 22,00mg	Tojás karika ³ , kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} , margarin, póréhagyma E: 126,95kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 16,32g Só: 0,72g Zsír: 4,57g Feh.: 4,94g Cuk: 1,31g Ca: 26,54mg	Házi almás gyümölcsjoghurt ^{1,7} , kifli teljes kiőrlésű ¹ E: 154,53kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 21,42g Só: 0,63g Zsír: 4,27g Feh.: 6,24g Cuk: 5,70g Ca: 122,77mg	Szilva, sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 249,21kcal Tel.zsír.: g CH: 27,18g Só: 0,01g Zsír: 9,90g Feh.: 10,62g Cuk: 9,18g Ca: 14,40mg	kifli teljes kiőrlésű ¹ , kefir ⁷ E: 218,79kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 31,83g Só: 0,99g Zsír: 5,10g Feh.: 8,88g Cuk: 3,55g Ca: 135,00mg
Energia:	925,26kcal	826,48kcal	896,33kcal	911,79kcal	896,83kcal
Zsír:	29,33g	25,71g	31,62g	22,07g	32,58g
Telített zsírsav:	12,16g	4,86g	13,59g	4,88g	8,34g
Fehérje:	46,17g	38,71g	39,40g	36,67g	40,14g
Szénhidrát:	118,66g	107,60g	110,95g	135,78g	106,32g
Cukrok:	24,34g	32,59g	41,82g	32,48g	19,53g
Só:	4,87g	3,84g	2,66g	1,17g	2,59g
Ca:	588,15mg	380,79mg	470,72mg	254,98mg	291,21mg

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!