

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ⁷ , briós ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 288,63kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 38,25g Só: 0,60g Zsír: 10,59g Feh.: 9,74g Cuk: 10,76g Ca: 249,80mg	Zöldáru paprika, tej ⁷ , párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 324,19kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 39,14g Só: 1,75g Zsír: 12,67g Feh.: 14,29g Cuk: 10,61g Ca: 315,06mg	Kenőmájas ^{6,7} , Kakaó ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , retek E: 451,36kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 64,65g Só: 1,78g Zsír: 12,46g Feh.: 19,68g Cuk: 12,45g Ca: 283,94mg	Vaniliás tej ⁷ , paradicsom, kifli ^{1,3} , teavaj ⁷ E: 206,05kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 19,11g Só: 0,46g Zsír: 11,54g Feh.: 6,20g Cuk: 7,21g Ca: 153,52mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tojáskrém ^{3,7,10} , Gyümölcs tea, Kakaó ⁷ , póréhagyma E: 298,19kcal Tel.zsír.: 4,77g CH: 33,49g Só: 0,89g Zsír: 12,23g Feh.: 12,82g Cuk: 14,09g Ca: 284,07mg
Tízórai	banán E: 63,00kcal Tel.zsír.: g CH: 14,52g Só: 0,03g Zsír: 0,06g Feh.: 0,78g Cuk: 14,52g Ca: 3,60mg	mandarin E: 28,14kcal Tel.zsír.: g CH: 5,88g Só: 0,00g Zsír: 0,18g Feh.: 0,42g Cuk: 5,88g Ca: 13,80mg	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	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	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
Ebéd	Tökfőzelék ^{1,7} , Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 364,85kcal Tel.zsír.: 2,37g CH: 55,48g Só: 0,96g Zsír: 9,50g Feh.: 13,38g Cuk: 12,48g Ca: 175,98mg	Majorannás sertéstokány ¹ , Bulgur köret ¹ , Céklasaláta E: 305,83kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 36,37g Só: 1,13g Zsír: 11,16g Feh.: 16,37g Cuk: 3,93g Ca: 47,98mg	Rakott cékla zabpehellyel ^{1,7} , Fehér kenyér E: 156,46kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 13,90g Só: 0,91g Zsír: 8,63g Feh.: 5,10g Cuk: 13,52g Ca: 94,62mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Halfasírt sütőben sütvé ^{1,3,4,7} , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} E: 368,26kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 51,46g Só: 1,73g Zsír: 7,52g Feh.: 22,79g Cuk: 5,77g Ca: 175,23mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3} , Kakaós csiga házi ^{1,3,7} , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 376,48kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 53,69g Só: 0,47g Zsír: 10,49g Feh.: 15,00g Cuk: 3,52g Ca: 43,75mg
Uzsonna	Magyaros vajkrém ⁷ , Tea, Fehér kenyér, kenyér, fehér, alföldi kenyér, kígyó uborka E: 185,95kcal Tel.zsír.: g CH: 32,41g Só: 1,01g Zsír: 4,62g Feh.: 4,81g Cuk: 0,34g Ca: 13,03mg	Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, kukoricás kenyér ^{1,3,7} , lekvár E: 216,53kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 43,43g Só: 1,98g Zsír: 2,84g Feh.: 3,75g Cuk: 1,74g Ca: 0,45mg	Kifli ^{1,3} , Vaniliás túrókrém ⁷ , Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 212,92kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 35,15g Só: 0,78g Zsír: 4,73g Feh.: 7,18g Cuk: 0,97g Ca: 29,89mg	Gyümölcs tea, szeletelt sajt ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú ^{1,3,7} , kaliforniai paprika E: 236,33kcal Tel.zsír.: 4,06g CH: 29,15g Só: 1,19g Zsír: 8,32g Feh.: 10,59g Cuk: 0,60g Ca: 173,99mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Kifli ^{1,3} E: 153,83kcal Tel.zsír.: 1,17g CH: 26,64g Só: 0,81g Zsír: 2,50g Feh.: 5,94g Cuk: 3,84g Ca: 84,64mg
Energia:	902,44kcal	874,68kcal	845,10kcal	835,48kcal	860,30kcal
Zsír:	24,76g	26,85g	26,10g	27,50g	25,40g
Telített zsírsav:	7,08g	6,61g	10,02g	11,11g	7,75g
Fehérje:	28,70g	34,83g	32,23g	39,94g	34,00g
Szénhidrát:	140,65g	124,83g	118,60g	104,83g	121,01g
Cukrok:	38,10g	22,16g	31,84g	18,68g	28,65g
Só:	2,60g	4,87g	3,47g	3,39g	2,18g
Ca:	442,41mg	377,29mg	415,81mg	529,02mg	421,88mg

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!