Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. november 16 - 2026. november 20

Étkezés	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek
Reggeli	Gyümölcs tea, sonka bohémia, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésû kenyér[1,3,7], tej[7], kígyó uborka E: 243,10kcal Zsír: 8,62g Tel.zsír.: 3,73g Feh.: 10,75g CH: 29,95g Cuk: 11,33g Só: 0,75g Ca: 256,89mg	Karamellás tej[7], félbarna kenyér[1,3,7], párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 298,15kcal Zsír: 8,55g Tel.zsír.: 3,05g Feh.: 11,59g CH: 43,29g Cuk: 6,37g Só: 1,68g Ca: 207,12mg	Kakaó[7], margarin csökkentett zsírtartalmú, briós[1,3,7] E: 221,27kcal Zsír: 9,31g Tel.zsír.: 4,24g Feh.: 8,35g CH: 25,74g Cuk: 12,21g Só: 0,50g Ca: 250,34mg	tej[7], kenyér, fehér, alföldi kenyér, margarin csökkentett zsírtartalmú, szeletelt sajt[7] E: 389,15kcal Zsír: 14,35g Tel.zsír.: 7,09g Feh.: 18,21g CH: 48,12g Cuk: 10,95g Só: 2,16g Ca: 414,42mg	Tejeskávé[7], natúr sajtkrém[7], kápia paprika, teljesörlésû kenyér[1,3,7] E: 327,78kcal Zsír: 10,27g Tel.zsír.: 5,40g Feh.: 12,54g CH: 45,87g Cuk: 10,96g Só: 0,84g Ca: 273,83mg
Tízórai	alma E: 27,84kcal Zsír: 0,32g Tel.zsír.: g Feh.: 0,32g CH: 5,60g Cuk: 5,60g Só: 0,01g Ca: 8,40mg	mandarin E: 37,52kcal Zsír: 0,24g Tel.zsír.: g Feh.: 0,56g CH: 7,84g Cuk: 7,84g Só: 0,00g Ca: 18,40mg	banán E: 73,50kcal Zsír: 0,07g Tel.zsír.: g Feh.: 0,91g CH: 16,94g Cuk: 16,94g Só: 0,04g Ca: 4,20mg	alma E: 20,88kcal Zsír: 0,24g Tel.zsír.: g Feh.: 0,24g CH: 4,20g Cuk: 4,20g Só: 0,01g Ca: 6,30mg	narancs E: 28,98kcal Zsír: 0,14g Tel.zsír.: g Feh.: 0,42g CH: 5,95g Cuk: 5,95g Só: 0,00g Ca: 30,66mg
Ebéd	Sertéspörkölt feltét, Burgonyafõzelék[1,7], Félbarna kenyér ebédhez[1,3,7] E: 367,38kcal Zsír: 11,38g Tel.zsír.: 2,80g Feh.: 21,22g CH: 43,61g Cuk: 7,90g Só: 1,09g Ca: 170,51mg	Bulgur köret[1], Resztelt (pirított) csirkemáj, Káposzta saláta E: 306,87kcal Zsír: 10,15g Tel.zsír.: 1,61g Feh.: 13,80g CH: 41,99g Cuk: 9,26g Só: 0,99g Ca: 45,78mg	Csirkeraguleves[9], Túrós tészta sütõben sütve[1,7] E: 306,07kcal Zsír: 9,18g Tel.zsír.: 3,18g Feh.: 20,57g CH: 34,70g Cuk: 3,99g Só: 0,69g Ca: 77,66mg	Fõtt tojás[3], Spenót mártás[1,7], Fõtt burgonya fél adag E: 169,40kcal Zsír: 6,61g Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 8,81g CH: 18,26g Cuk: 2,89g Só: 0,58g Ca: 148,70mg	Rántott halrúd mirelit (sütõben sütve)[1,3,4], Párolt rizs, Céklasaláta E: 316,07kcal Zsír: 7,70g Tel.zsír.: 0,28g Feh.: 11,63g CH: 49,38g Cuk: 3,05g Só: 0,62g Ca: 19,79mg
Uzsonna	Margarin, Fehér kenyér, lekvár, körte E: 93,45kcal Zsír: 2,18g Tel.zsír.: 0,65g Feh.: 0,26g CH: 17,95g Cuk: 8,31g Só: 0,05g Ca: 8,17mg	Retek, Tea, zsemle[1,3,7], fûszeres vajkrém[7] E: 198,83kcal Zsír: 4,38g Tel.zsír.: 1,94g Feh.: 5,28g CH: 34,48g Cuk: 0,20g Só: 0,80g Ca: 19,93mg	Magyaros vajkrém[7], teljesörlésû kenyér[1,3,7], póréhagyma E: 163,73kcal Zsír: 4,57g Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 5,28g CH: 25,23g Cuk: 1,42g Só: 0,49g Ca: 32,40mg	Tea, félbarna kenyér[1,3,7], paradicsom, teavaj[7] E: 226,68kcal Zsír: 8,54g Tel.zsír.: 3,87g Feh.: 5,14g CH: 32,00g Cuk: 0,85g Só: 1,01g Ca: 15,33mg	Margarin, kefir[7], kifli[1,3], napraforgómag E: 276,83kcal Zsír: 15,17g Tel.zsír.: 5,04g Feh.: 11,78g CH: 22,99g Cuk: 6,91g Só: 1,04g Ca: 284,34mg
Energia:	731,77kcal	841,38kcal	764,56kcal	806,11kcal	949,66kcal
Zsír:	22,49g	23,32g	23,13g	29,74g	33,28g
Telített zsírsav:	7,18g	6,60g	7,45g	12,44g	10,73g
Fehérje:	32,55g	31,23g	35,11g	32,40g	36,36g
Szénhidrát:	97,12g	127,61g	102,60g	102,58g	124,19g
Cukrok:	33,13g	23,67g	34,56g	18,89g	26,87g
Só:	1,90g	3,47g	1,72g	3,75g	2,50g
Ca:	443,96mg	291,23mg	364,60mg	584,75mg	608,63mg

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. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!