Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. november 23 - 2026. november 27

Étkezés	2026.11.23 Hétfõ	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 Péntek
Reggeli	Zsemle[1,3,7], Kakaó[7], kaliforniai paprika, halpástétom konzerv E: 223,07kcal Zsír: 5,92g Tel.zsír.: 3,09g Feh.: 9,56g CH: 32,63g Cuk: 12,12g Só: 0,65g Ca: 253,23mg	Kakaós csiga[1,3,7], Gyümölcs tea, Gesztenyés tej[7] E: 224,00kcal Zsír: 7,00g Tel.zsír.: 2,29g Feh.: 7,85g CH: 32,57g Cuk: 8,86g Só: 0,17g Ca: 187,16mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal[1,7], Gyümölcs tea E: 254,24kcal Zsír: 5,18g Tel.zsír.: 2,58g Feh.: 8,76g CH: 42,37g Cuk: 9,25g Só: 0,29g Ca: 211,23mg	Gyümölcs joghurt[7], Gyümölcs tea, kifli[1,3], kölesgolyó puffasztott[1] E: 173,24kcal Zsír: 3,10g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 6,70g CH: 31,48g Cuk: 4,08g Só: 0,50g Ca: 83,49mg	Fõtt baromfivirsli[6], Ketchup, Tea, tej 2,8%/[7], Burgonyás kenyér E: 232,23kcal Zsír: 12,04g Tel.zsír.: 4,31g Feh.: 12,78g CH: 17,91g Cuk: 9,45g Só: 1,40g Ca: 194,43mg
Tízórai	narancs E: 24,84kcal Zsír: 0,12g Tel.zsír.: g Feh.: 0,36g CH: 5,10g Cuk: 5,10g Só: 0,00g Ca: 26,28mg	Banán E: 94,50kcal Zsír: 0,09g Tel.zsír.: g Feh.: 1,17g CH: 21,78g Cuk: 21,78g Só: 0,05g Ca: 5,40mg	körte E: 31,80kcal Zsír: 0,18g Tel.zsír.: g Feh.: 0,24g CH: 7,20g Cuk: 7,20g Só: 0,00g Ca: 9,42mg	mandarin, kifli[1,3] E: 87,43kcal Zsír: 0,35g Tel.zsír.: g Feh.: 2,37g CH: 18,26g Cuk: 6,86g Só: 0,32g Ca: 20,32mg	alma E: 34,80kcal Zsír: 0,40g Tel.zsír.: g Feh.: 0,40g CH: 7,00g Cuk: 7,00g Só: 0,01g Ca: 10,50mg
Ebéd	Sertésraguleves tárkonyos[7,9], Almás lepény[1,3,7], narancs E: 385,98kcal Zsír: 12,92g Tel.zsír.: 3,86g Feh.: 13,05g CH: 51,13g Cuk: 16,67g Só: 0,30g Ca: 122,23mg	Rakott zöldbab[7], Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] E: 243,81kcal Zsír: 10,09g Tel.zsír.: 1,45g Feh.: 14,53g CH: 22,72g Cuk: 4,78g Só: 0,89g Ca: 66,02mg	Pulykasült, Sárgaborsópüré fõzelék[1], Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] E: 214,74kcal Zsír: 9,15g Tel.zsír.: 0,49g Feh.: 14,08g CH: 18,12g Cuk: 0,33g Só: 1,40g Ca: 16,75mg	Csirke apró[1], Burgonyapüré[7], Céklasaláta E: 271,51kcal Zsír: 12,60g Tel.zsír.: 1,94g Feh.: 13,61g CH: 31,45g Cuk: 8,78g Só: 1,20g Ca: 151,92mg	Paradicsomos káposztafõzelék[1,9], fasírt (csirke) sütõben sütve[1,3,7], Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7] E: 287,31kcal Zsír: 8,59g Tel.zsír.: 0,60g Feh.: 12,22g CH: 44,20g Cuk: 15,41g Só: 0,98g Ca: 58,26mg
Uzsonna	Sajtkrém házi[7], Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7], Zöldáru uborka E: 195,88kcal Zsír: 10,38g Tel.zsír.: 5,75g Feh.: 10,70g CH: 14,67g Cuk: 0,70g Só: 0,94g Ca: 250,19mg	Kenõmájas[6,7], Rostos gyümölcslé, paradicsom, kukoricás kenyér[1,3,7] E: 256,91kcal Zsír: 5,97g Tel.zsír.: 2,54g Feh.: 7,28g CH: 42,63g Cuk: 0,80g Só: 2,40g Ca: 4,80mg	Zöldáru-karalábé, szendvics sonka[6], magvas rúd 54g, teavaj[7] E: 273,46kcal Zsír: 10,53g Tel.zsír.: 3,93g Feh.: 3,47g CH: 33,03g Cuk: 3,74g Só: 0,43g Ca: 15,40mg	Zöldáru paprika, Margarin, tej 2,8%/[7], Teljes kiõrlésû kenyér[1,3,7], Szelet sajt[7] E: 299,25kcal Zsír: 15,14g Tel.zsír.: 8,31g Feh.: 16,67g CH: 23,71g Cuk: 8,54g Só: 1,24g Ca: 374,12mg	Sült sütõtök, Margarin, baguette[1,7] E: 254,55kcal Zsír: 4,67g Tel.zsír.: 1,07g Feh.: 6,53g CH: 46,23g Cuk: 17,66g Só: 1,57g Ca: 50,31mg
Energia:	829,77kcal	819,22kcal	774,24kcal	831,42kcal	808,89kcal
Zsír:	29,34g	23,14g	25,04g	31,20g	25,70g
Telített zsírsav:	12,70g	6,29g	7,00g	11,56g	5,98g
Fehérje:	33,67g	30,83g	26,55g	39,35g	31,93g
Szénhidrát:	103,53g	119,70g	100,72g	104,90g	115,34g
Cukrok:	34,60g	36,22g	20,52g	28,26g	49,53g
Só:	1,89g	3,52g	2,13g	3,25g	3,96g
Ca:	651,93mg	263,38mg	252,80mg	629,84mg	313,50mg

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!