

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 19

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek
Reggeli	tej ⁷ , magyaros vajkrém ⁷ , kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} , póréhagyma E: 288,58kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 32,50g Só: 1,02g Zsír: 12,19g Feh.: 11,88g Cuk: 11,86g Ca: 264,52mg	májkrém ⁶ , kenyér, fehér, alföldi kenyér, retek, tej ⁷ E: 287,90kcal Tel.zsír.: 4,76g CH: 33,78g Só: 1,48g Zsír: 11,22g Feh.: 13,76g Cuk: 10,60g Ca: 255,80mg	Zöldáru paprika, Vaniliás tej ⁷ , párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 318,15kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 41,68g Só: 1,34g Zsír: 10,58g Feh.: 13,65g Cuk: 6,60g Ca: 230,06mg	tej ⁷ , csirkemell sonka ⁶ , margarin csökkentett zsírtartalmú, paradicsom, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 273,63kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 34,05g Só: 1,62g Zsír: 8,93g Feh.: 14,97g Cuk: 11,41g Ca: 254,75mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} , Tea E: 271,12kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 47,13g Só: 0,29g Zsír: 5,11g Feh.: 8,72g Cuk: 9,01g Ca: 209,79mg
Tízórai	őszibarack E: 24,78kcal Tel.zsír.: g CH: 5,40g Só: 0,01g Zsír: 0,06g Feh.: 0,42g Cuk: 5,40g Ca: 5,22mg	szőlő E: 48,36kcal Tel.zsír.: g CH: 10,86g Só: g Zsír: 0,18g Feh.: 0,36g Cuk: 10,86g Ca: 16,92mg	körte E: 31,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,20g Só: g Zsír: 0,18g Feh.: 0,24g Cuk: 7,20g Ca: 9,42mg	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	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: 6,30g Ca: 9,45mg
Ebéd	Lencsefőzelék áttörve ^{1,7,10} , Sertéspörkölt feltét, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 392,47kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 43,82g Só: 0,98g Zsír: 11,15g Feh.: 27,84g Cuk: 7,49g Ca: 180,15mg	Gulyásleves sertésből, Kakaós csiga házi ^{1,3,7} E: 297,70kcal Tel.zsír.: 1,79g CH: 38,18g Só: 0,18g Zsír: 10,06g Feh.: 11,95g Cuk: 3,42g Ca: 34,26mg	Finomfőzelék ^{1,7} , fasírt (csirke) sütőben sütv ^{1,3,7} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 294,33kcal Tel.zsír.: 0,71g CH: 44,29g Só: 1,81g Zsír: 9,05g Feh.: 14,38g Cuk: 6,35g Ca: 86,35mg	Csirkepörkölt, Galuska ^{1,3} , csemegeuborka E: 280,93kcal Tel.zsír.: 0,89g CH: 31,43g Só: 1,37g Zsír: 13,76g Feh.: 12,07g Cuk: 1,76g Ca: 30,24mg	Rakott zöldbab pulykából, bulgurral ^{1,7} , tejszelet E: 350,00kcal Tel.zsír.: 4,82g CH: 31,34g Só: 0,70g Zsír: 16,14g Feh.: 19,31g Cuk: 8,96g Ca: 147,91mg
Uzsonna	Tojás karika ³ , Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, rozsoskenyér ^{1,3,7} , kígyó uborka E: 161,97kcal Tel.zsír.: 0,94g CH: 26,84g Só: 0,64g Zsír: 3,91g Feh.: 4,66g Cuk: 0,41g Ca: 18,69mg	Körözött ⁷ , kukoricás kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 230,93kcal Tel.zsír.: 3,53g CH: 30,61g Só: 1,81g Zsír: 6,92g Feh.: 11,01g Cuk: 7,00g Ca: 153,72mg	Lenmagos sajtkrém ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 257,52kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 26,68g Só: 1,65g Zsír: 10,81g Feh.: 13,01g Cuk: 0,52g Ca: 252,30mg	kígyó uborka, zsemle ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 161,10kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 28,85g Só: 0,93g Zsír: 2,82g Feh.: 4,91g Cuk: 0,35g Ca: 13,97mg	teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , szeletelt sajt ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, paradicsom E: 191,91kcal Tel.zsír.: 4,09g CH: 19,91g Só: 0,92g Zsír: 8,30g Feh.: 9,15g Cuk: 1,28g Ca: 175,22mg
Energia:	867,80kcal	864,88kcal	901,80kcal	810,16kcal	844,36kcal
Zsír:	27,31g	28,37g	30,62g	25,60g	29,91g
Telített zsírsav:	5,97g	10,07g	10,39g	5,37g	11,49g
Fehérje:	44,80g	37,08g	41,28g	33,11g	37,54g
Szénhidrát:	108,56g	113,43g	119,85g	116,12g	104,68g
Cukrok:	25,16g	31,89g	20,67g	35,30g	25,55g
Só:	2,64g	3,46g	4,80g	3,97g	1,92g
Ca:	468,58mg	460,70mg	578,12mg	304,36mg	542,37mg

Allergének:
1. Glutén 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!