

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Reggeli	tej ⁷ , vajkrém ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 281,33kcal Tel.zsír.: 5,02g CH: 35,05g Só: 0,71g Zsír: 10,25g Feh.: 11,88g Cuk: 11,76g Ca: 259,05mg	Zöldáru paprika, Karamellás tej ⁷ , sonka bohémia, margarin csökkentett zsírtartalmú, rozskenyér ^{1,3,7} E: 256,49kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 44,36g Só: 0,88g Zsír: 4,82g Feh.: 8,62g Cuk: 6,37g Ca: 156,38mg	Vaniliás tej ⁷ , briós ^{1,3,7} E: 376,62kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 58,13g Só: 0,84g Zsír: 10,46g Feh.: 12,04g Cuk: 6,79g Ca: 164,24mg	Tojásrántotta ³ , tej ⁷ , kígyó uborka, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 311,02kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 35,17g Só: 1,53g Zsír: 12,32g Feh.: 15,79g Cuk: 8,60g Ca: 212,00mg	Gesztenyés tej ⁷ , tömlős sajt ⁷ , zsemle ^{1,3,7} E: 299,68kcal Tel.zsír.: 5,43g CH: 40,26g Só: 1,79g Zsír: 9,71g Feh.: 12,52g Cuk: 7,48g Ca: 393,04mg
Tízórai	banán E: 84,00kcal Tel.zsír.: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g Cuk: 19,36g Ca: 4,80mg	görögdinnye E: 24,88kcal Tel.zsír.: g CH: 5,20g Só: 0,01g Zsír: 0,16g Feh.: 0,40g Cuk: 5,20g Ca: 15,52mg	alma E: 20,88kcal Tel.zsír.: g CH: 4,20g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk: 4,20g Ca: 6,30mg	körte E: 37,10kcal Tel.zsír.: g CH: 8,40g Só: 0,00g Zsír: 0,21g Feh.: 0,28g Cuk: 8,40g Ca: 10,99mg	görögdinnye E: 24,88kcal Tel.zsír.: g CH: 5,20g Só: 0,01g Zsír: 0,16g Feh.: 0,40g Cuk: 5,20g Ca: 15,52mg
Ebéd	Sertéspörkölt feltét, Fejtettbabfőzelék áttörve ^{1,7} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 375,50kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 41,54g Só: 1,36g Zsír: 12,67g Feh.: 23,35g Cuk: 7,32g Ca: 164,74mg	Sertésraguleves tárkonyos ^{7,9} , Almás lepény ^{1,3,7} E: 357,00kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 45,19g Só: 0,29g Zsír: 12,78g Feh.: 12,63g Cuk: 10,72g Ca: 91,57mg	Tojáslepény sajttal ^{3,7} , Finomfőzelék ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 363,55kcal Tel.zsír.: 2,98g CH: 46,34g Só: 1,90g Zsír: 12,41g Feh.: 15,83g Cuk: 7,30g Ca: 150,64mg	Tejszínes csirkemell csíkok ^{1,7} , Párolt rizs E: 290,07kcal Tel.zsír.: 2,22g CH: 35,13g Só: 0,72g Zsír: 8,20g Feh.: 18,60g Cuk: 1,00g Ca: 20,91mg	Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Sült virsli, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 223,65kcal Tel.zsír.: 0,53g CH: 38,90g Só: 0,82g Zsír: 4,80g Feh.: 5,37g Cuk: 15,06g Ca: 45,80mg
Uzsonna	kifli ^{1,3} , párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, kígyó uborka E: 127,20kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 12,53g Só: 0,84g Zsír: 6,41g Feh.: 4,69g Cuk: 0,35g Ca: 67,48mg	Tea, kockasajt ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, póréhagyma, kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 243,37kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 36,76g Só: 2,12g Zsír: 7,91g Feh.: 5,81g Cuk: 1,29g Ca: 18,27mg	Gyümölcs tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} , kápia paprika, májkrém/db ⁶ E: 259,93kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 39,47g Só: 1,88g Zsír: 6,26g Feh.: 10,67g Cuk: 0,24g Ca: 19,47mg	kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú, paradicsom E: 135,83kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 23,61g Só: 0,77g Zsír: 2,77g Feh.: 3,97g Cuk: 0,81g Ca: 11,66mg	Tea, magvas rúd 54g, margarin csökkentett zsírtartalmú, gyümölcs joghurt ⁷ E: 305,84kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 43,20g Só: 0,50g Zsír: 9,16g Feh.: 4,36g Cuk: 9,31g Ca: 152,85mg
Energia:	868,03kcal	881,73kcal	1 020,98kcal	774,03kcal	854,05kcal
Zsír:	29,41g	25,67g	29,37g	23,50g	23,82g
Telített zsírsav:	9,32g	6,83g	9,59g	6,80g	8,96g
Fehérje:	40,96g	27,46g	38,78g	38,64g	22,64g
Szénhidrát:	108,48g	131,50g	148,13g	102,31g	127,57g
Cukrok:	38,80g	23,58g	18,53g	18,81g	37,05g
Só:	2,96g	3,30g	4,63g	3,03g	3,11g
Ca:	496,07mg	281,74mg	340,65mg	255,56mg	607,21mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!