

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. június 8 - 2026. június 12

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
<b>Reggeli</b>	Kakaó <sup>7</sup> , teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , szeletelt sajt <sup>7</sup> , margarin csökkentett zsírtartalmú  E: 336,17kcal Tel.zsír: 7,17g CH: 36,29g Só: 1,17g  Zsír: 13,94g Feh.: 15,97g Cuk: 12,61g Ca: 418,97mg	tej <sup>7</sup> , zsemle <sup>1,3,7</sup> , kígyó uborka, margarin csökkentett zsírtartalmú, párizsi sajtos, sertés  E: 329,70kcal Tel.zsír: 5,12g CH: 40,23g Só: 1,54g  Zsír: 12,22g Feh.: 14,31g Cuk: 10,95g Ca: 313,81mg	tej <sup>7</sup> , kakaós csiga <sup>1,3,7</sup>  E: 337,52kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 49,46g Só: 0,23g  Zsír: 10,89g Feh.: 11,64g Cuk: 10,60g Ca: 240,00mg	tej <sup>7</sup> , fatörzs kifli <sup>1,3,7</sup> , margarin csökkentett zsírtartalmú  E: 226,35kcal Tel.zsír: 3,71g CH: 26,31g Só: 0,53g  Zsír: 8,65g Feh.: 8,93g Cuk: 12,81g Ca: 240,42mg	Magyaros vajkrém <sup>7</sup> , Tejeskávé <sup>7</sup> , teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , póréhagyma  E: 400,37kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 60,44g Só: 1,01g  Zsír: 10,71g Feh.: 15,13g Cuk: 12,12g Ca: 284,03mg
<b>Tízórai</b>	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	alma  E: 27,84kcal Tel.zsír: g CH: 5,60g Só: 0,01g  Zsír: 0,32g Feh.: 0,32g Cuk: 5,60g Ca: 8,40mg	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	körte, sárgarépa  E: 49,16kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 10,83g Só: 0,10g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,64g Cuk: 10,83g Ca: 24,79mg	alma  E: 27,84kcal Tel.zsír: g CH: 5,60g Só: 0,01g  Zsír: 0,32g Feh.: 0,32g Cuk: 5,60g Ca: 8,40mg
<b>Ebéd</b>	zöldségleves <sup>9</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> , fasírt (csirke) sütőben sütvé <sup>1,3,7</sup> , kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 347,66kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 45,19g Só: 1,48g  Zsír: 12,64g Feh.: 17,28g Cuk: 8,75g Ca: 184,33mg	Tavaszi csirkemell ragu <sup>1</sup> , Bulgur köret  E: 282,08kcal Tel.zsír: 1,13g CH: 33,80g Só: 0,64g  Zsír: 9,10g Feh.: 18,27g Cuk: 1,07g Ca: 29,05mg	Párolt csirkemell, Brokkoli főzelék <sup>1,7</sup> , kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 275,62kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 34,37g Só: 1,65g  Zsír: 5,41g Feh.: 21,88g Cuk: 3,03g Ca: 137,67mg	Bolognai makaróni <sup>1,7</sup> , Sajt szórat <sup>7</sup>  E: 370,66kcal Tel.zsír: 2,12g CH: 39,25g Só: 0,22g  Zsír: 17,20g Feh.: 15,14g Cuk: 0,61g Ca: 88,32mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel, csemegeuborka, tejszelet  E: 284,95kcal Tel.zsír: 3,82g CH: 34,98g Só: 1,60g  Zsír: 13,04g Feh.: 6,49g Cuk: 4,31g Ca: 100,26mg
<b>Uzsonna</b>	Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> , Zöldáru paprika, rozsoskenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 155,80kcal Tel.zsír: 1,68g CH: 17,83g Só: 0,50g  Zsír: 6,69g Feh.: 5,88g Cuk: 0,47g Ca: 26,76mg	Vaniliás túrókrém <sup>7</sup> , kifli <sup>1,3</sup>  E: 170,57kcal Tel.zsír: 1,07g CH: 30,14g Só: 0,65g  Zsír: 2,28g Feh.: 7,17g Cuk: 0,96g Ca: 29,44mg	Tea, teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> , kápia paprika, margarin csökkentett zsírtartalmú, sonka bohémia  E: 214,04kcal Tel.zsír: 0,72g CH: 38,91g Só: 0,81g  Zsír: 3,34g Feh.: 6,77g Cuk: 0,24g Ca: 22,84mg	Olajoshal <sup>4</sup> , Tea, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , citrom  E: 230,47kcal Tel.zsír: 0,78g CH: 31,61g Só: 1,00g  Zsír: 7,10g Feh.: 9,11g Cuk: 0,46g Ca: 12,83mg	Rostos gyümölcslé, kifli <sup>1,3</sup> , teavaj <sup>7</sup> , paradicsom  E: 166,90kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 21,13g Só: 0,23g  Zsír: 8,14g Feh.: 1,76g Cuk: 0,85g Ca: 8,25mg
Energia:	923,63kcal	810,19kcal	852,05kcal	876,64kcal	880,06kcal
Zsír:	33,35g	23,92g	19,81g	33,21g	32,20g
Telített zsírsav:	11,95g	7,32g	4,46g	6,61g	10,83g
Fehérje:	40,17g	40,07g	40,69g	33,82g	23,70g
Szénhidrát:	118,66g	109,77g	127,94g	107,99g	122,15g
Cukrok:	41,18g	18,57g	19,07g	24,71g	22,88g
Só:	3,20g	2,83g	2,70g	1,86g	2,84g
Ca:	634,85mg	380,70mg	416,03mg	366,36mg	400,95mg

**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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!