

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. június 29 - 2026. július 3

Étkezés	2026.06.29 Hétfő	2026.06.30 Kedd	2026.07.01 Szerda	2026.07.02 Csütörtök	2026.07.03 Péntek
<b>Reggeli</b>	Gesztenyés tej <sub>7</sub> , teavaj <sub>7</sub> , kifli <sub>1,3</sub>  E: 261,98kcal Tel.zsír.: 4,86g CH: 34,16g Só: 0,79g  Zsír: 10,17g Feh.: 8,17g Cuk: 7,08g Ca: 153,43mg	Póréhagymás vajkrém <sub>7</sub> , Karamellás tej <sub>7</sub> , kukoricás kenyér <sub>1,3,7</sub>  E: 356,46kcal Tel.zsír.: 3,55g CH: 64,03g Só: 3,25g  Zsír: 6,27g Feh.: 10,22g Cuk: 6,36g Ca: 136,86mg	tej <sub>7</sub> , margarin csökkentett zsírtartalmú, kigyó uborka, zsemle <sub>1,3,7</sub> , szeletelt sajt <sub>7</sub>  E: 284,05kcal Tel.zsír.: 7,09g CH: 25,54g Só: 1,16g  Zsír: 13,57g Feh.: 14,60g Cuk: 11,29g Ca: 408,70mg	Tavaszi felvágott <sub>6</sub> , Kakaó <sub>7</sub> , margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, fehér, alföldi kenyér, retek  E: 395,29kcal Tel.zsír.: 5,14g CH: 55,48g Só: 2,25g  Zsír: 12,79g Feh.: 15,99g Cuk: 12,34g Ca: 272,53mg	Tojás karika <sub>3</sub> , tej <sub>7</sub> , margarin csökkentett zsírtartalmú, rozsokenyér <sub>1,3,7</sub> , paradicsom  E: 238,90kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 27,55g Só: 0,74g  Zsír: 9,44g Feh.: 10,65g Cuk: 11,47g Ca: 255,60mg
<b>Tízórai</b>	alma  E: 24,36kcal Tel.zsír.: g CH: 4,90g Só: 0,01g  Zsír: 0,28g Feh.: 0,28g Cuk: 4,90g Ca: 7,35mg	körte  E: 42,40kcal Tel.zsír.: g CH: 9,60g Só: 0,00g  Zsír: 0,24g Feh.: 0,32g Cuk: 9,60g Ca: 12,56mg	sárga dinnye  E: 32,40kcal Tel.zsír.: g CH: 7,60g Só: 0,02g  Zsír: 0,08g Feh.: 0,24g Cuk: 7,60g Ca: 10,08mg	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	banán, sárgarépa  E: 108,12kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 24,22g Só: 0,23g  Zsír: 0,20g Feh.: 1,76g Cuk: 24,22g Ca: 32,40mg
<b>Ebéd</b>	Csirke apró <sub>1</sub> , Karfiol főzelék <sub>1,7</sub> , kenyér <sub>1,3,7</sub>  E: 324,06kcal Tel.zsír.: 2,88g CH: 37,55g Só: 1,46g  Zsír: 13,88g Feh.: 17,46g Cuk: 9,70g Ca: 179,06mg	Zöldséges Gyöngybableves áttörve <sub>3</sub> , Rakott brokkoli bulgurral <sub>1,3,7</sub>  E: 219,55kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 14,00g Só: 1,22g  Zsír: 11,82g Feh.: 14,08g Cuk: 4,96g Ca: 147,38mg	Tökfőzelék <sub>1,7</sub> , Sült virsli, kenyér, fehér, alföldi kenyér  E: 300,99kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 44,52g Só: 1,18g  Zsír: 9,22g Feh.: 10,37g Cuk: 12,22g Ca: 161,99mg	Tojáslepény (omlett) <sub>3,7</sub> , Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , kenyér <sub>1,3,7</sub>  E: 318,39kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 35,35g Só: 0,98g  Zsír: 11,47g Feh.: 17,67g Cuk: 6,32g Ca: 187,07mg	Majorannás aprópecsenye <sub>1,7</sub> , Bulgur köret <sub>1</sub>  E: 320,04kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 32,83g Só: 0,64g  Zsír: 14,40g Feh.: 16,19g Cuk: 1,53g Ca: 43,22mg
<b>Uzsonna</b>	Zöldáru paprika, Párizsi <sub>6</sub> , Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésű kenyér <sub>1,3,7</sub>  E: 259,68kcal Tel.zsír.: 0,72g CH: 39,07g Só: 1,22g  Zsír: 7,06g Feh.: 9,35g Cuk: 0,24g Ca: 31,04mg	kockasajt <sub>7</sub> , margarin csökkentett zsírtartalmú, kifli <sub>1,3</sub> , paradicsom  E: 169,49kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 24,62g Só: 0,77g  Zsír: 5,33g Feh.: 5,62g Cuk: 0,81g Ca: 11,66mg	Házi csirkehús krém, Tea, teljesörlésű kenyér <sub>1,3,7</sub>  E: 204,41kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 29,41g Só: 0,55g  Zsír: 5,77g Feh.: 8,47g Cuk: 0,99g Ca: 20,86mg	Tea, félbarna kenyér <sub>1,3,7</sub> , natúr sajtkrém <sub>7</sub>  E: 161,50kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 26,12g Só: 0,92g  Zsír: 4,25g Feh.: 4,47g Cuk: 0,20g Ca: 22,83mg	Tea, sajtos croissant  E: 173,30kcal Tel.zsír.: g CH: 20,08g Só: 0,80g  Zsír: 9,16g Feh.: 4,56g Cuk: g Ca: 0,03mg
Energia:	870,08kcal	787,90kcal	821,86kcal	900,06kcal	840,36kcal
Zsír:	31,40g	23,66g	28,63g	28,66g	33,20g
Telített zsírsav:	8,45g	5,87g	10,04g	9,92g	5,94g
Fehérje:	35,26g	30,24g	33,67g	38,53g	33,16g
Szénhidrát:	115,69g	112,25g	107,07g	122,14g	104,67g
Cukrok:	21,91g	21,73g	32,11g	24,06g	37,22g
Só:	3,48g	5,24g	2,90g	4,16g	2,41g
Ca:	370,89mg	308,46mg	601,62mg	497,94mg	331,25mg

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!