

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. július 6 - 2026. július 10

Étkezés	2026.07.06 Hétfő	2026.07.07 Kedd	2026.07.08 Szerda	2026.07.09 Csütörtök	2026.07.10 Péntek
Reggeli	Vaniliás tej ₇ , paradicsom, kifli _{1,3} , teavaj ₇ E: 260,65kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 30,51g Só: 0,77g Zsír: 11,68g Feh.: 8,08g Cuk: 7,21g Ca: 157,74mg	gépsonka, tej ₇ , zsemle _{1,3,7} , kígyó uborka, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 290,70kcal Tel.zsír.: 3,55g CH: 36,90g Só: 1,37g Zsír: 8,80g Feh.: 15,66g Cuk: 8,30g Ca: 200,07mg	Kakaó ₇ , párizsi sajtos, sertés, teljesörlésű kenyér _{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 385,24kcal Tel.zsír.: 6,61g CH: 42,20g Só: 1,64g Zsír: 16,34g Feh.: 16,85g Cuk: 12,30g Ca: 381,65mg	szeletelt sajt ₇ , tej ₇ , kenyér, fehér, alföldi kenyér, margarin csökkentett zsírtartalmú, retek E: 361,82kcal Tel.zsír.: 6,34g CH: 46,00g Só: 2,11g Zsír: 12,97g Feh.: 16,73g Cuk: 8,30g Ca: 359,82mg	Magyaros vajkrém ₇ , Tejeskávét ₇ , teljesörlésű kenyér _{1,3,7} , póréhagyma E: 376,70kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 55,75g Só: 0,92g Zsír: 10,58g Feh.: 14,21g Cuk: 12,09g Ca: 281,03mg
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	körte E: 31,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,20g Só: 0,00g Zsír: 0,18g Feh.: 0,24g Cuk: 7,20g Ca: 9,42mg	görögdinnye E: 21,77kcal Tel.zsír.: g CH: 4,55g Só: 0,01g Zsír: 0,14g Feh.: 0,35g Cuk: 4,55g Ca: 13,58mg	sárga dinnye E: 28,35kcal Tel.zsír.: g CH: 6,65g Só: 0,01g Zsír: 0,07g Feh.: 0,21g Cuk: 6,65g Ca: 8,82mg	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
Ebéd	Gulyásleves sertésből, Porcukor szórat, Grízes (darás) tészta - sárgabarck lekvárral ₁ E: 372,22kcal Tel.zsír.: 0,34g CH: 64,23g Só: 0,09g Zsír: 6,29g Feh.: 13,90g Cuk: 3,08g Ca: 26,93mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel, csemegeuborka, kenyér _{1,3,7} E: 283,95kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 50,03g Só: 2,48g Zsír: 5,42g Feh.: 8,42g Cuk: 1,74g Ca: 32,11mg	Zöldbabfőzelék _{1,7} , fasírt (csirke) sütőben sütvé _{1,3,7} , kenyér _{1,3,7} E: 319,47kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 38,79g Só: 0,93g Zsír: 12,33g Feh.: 17,27g Cuk: 10,11g Ca: 187,20mg	Brokkoli főzelék _{1,7} , Tojáslepeny sonkával _{3,6,7} , kenyér _{1,3,7} E: 221,26kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 24,38g Só: 1,96g Zsír: 7,61g Feh.: 13,34g Cuk: 3,79g Ca: 156,46mg	Sertéspörkölt, Galuska _{1,3} , csemegeuborka E: 332,18kcal Tel.zsír.: 0,89g CH: 32,01g Só: 1,99g Zsír: 13,50g Feh.: 18,20g Cuk: 2,20g Ca: 34,61mg
Uzsonna	Tojáskrém _{3,7,10} , Zöldáru paprika, Tea, teljesörlésű kenyér _{1,3,7} E: 217,45kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 30,19g Só: 0,64g Zsír: 7,03g Feh.: 8,08g Cuk: 0,63g Ca: 33,20mg	Házi csirkemájkrém _{1,7} , félbarna kenyér _{1,3,7} , savanyú káposzta E: 170,99kcal Tel.zsír.: 0,54g CH: 27,89g Só: 1,23g Zsír: 2,33g Feh.: 9,36g Cuk: 1,12g Ca: 32,11mg	Olajoshal ₄ , kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú _{1,3,7} , citrom E: 156,41kcal Tel.zsír.: 0,78g CH: 16,28g Só: 0,39g Zsír: 6,78g Feh.: 7,17g Cuk: 0,23g Ca: 7,40mg	Vaniliás túrókrém ₇ , kifli _{1,3} 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	Zöldáru paprika, kifli _{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 139,29kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 24,01g Só: 0,77g Zsír: 2,85g Feh.: 4,25g Cuk: 0,01g Ca: 13,66mg
Energia:	934,32kcal	777,44kcal	882,89kcal	782,00kcal	869,04kcal
Zsír:	25,08g	16,72g	35,58g	22,93g	27,18g
Telített zsírsav:	7,76g	4,58g	10,01g	8,91g	4,68g
Fehérje:	31,11g	33,68g	41,64g	37,45g	36,90g
Szénhidrát:	144,29g	122,02g	101,82g	107,17g	115,97g
Cukrok:	30,28g	18,36g	27,19g	19,70g	18,50g
Só:	1,54g	5,08g	2,97g	4,73g	3,68g
Ca:	222,67mg	273,71mg	589,83mg	554,54mg	335,60mg

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!