

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. július 13 - 2026. július 17

Étkezés	2026.07.13 Hétfő	2026.07.14 Kedd	2026.07.15 Szerda	2026.07.16 Csütörtök	2026.07.17 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ⁷ , natúr sajtkrém ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , retek E: 324,60kcal Tel.zsír.: 5,40g CH: 45,31g Só: 0,84g Zsír: 10,25g Feh.: 12,48g Cuk: 10,96g Ca: 277,83mg	Tojás karika ³ , Gesztenyés tej ⁷ , tej ⁷ , kenyér, fehér, alföldi kenyér, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 363,30kcal Tel.zsír.: 4,97g CH: 48,53g Só: 1,55g Zsír: 11,72g Feh.: 16,79g Cuk: 17,69g Ca: 396,71mg	tej ⁷ , fatörzs kifli ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 279,70kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 39,36g Só: 0,65g Zsír: 7,85g Feh.: 9,36g Cuk: 12,36g Ca: 180,42mg	Lekváros-margarinos kenyér, rozsoskenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 340,23kcal Tel.zsír.: 4,16g CH: 51,58g Só: 0,98g Zsír: 9,34g Feh.: 11,96g Cuk: 14,19g Ca: 294,82mg	Karamellás tej ⁷ , párizsi sajtos, sertés, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, kígyó uborka E: 337,52kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 50,43g Só: 1,37g Zsír: 8,93g Feh.: 13,44g Cuk: 7,06g Ca: 222,16mg
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: 27,84kcal Tel.zsír.: g CH: 5,60g Só: 0,01g Zsír: 0,32g Feh.: 0,32g Cuk: 5,60g Ca: 8,40mg	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	sárgabarack E: 39,60kcal Tel.zsír.: g CH: 8,16g Só: 0,01g Zsír: 0,10g Feh.: 0,72g Cuk: 8,16g Ca: 11,04mg
Ebéd	Fejlesztettbabfőzelék áttörve ^{1,7} , Sült virsli, kenyér ^{1,3,7} E: 282,13kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 39,59g Só: 1,25g Zsír: 7,80g Feh.: 12,81g Cuk: 6,18g Ca: 152,29mg	Rakott cukkini bulgurral ^{1,3,7} E: 202,58kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 15,75g Só: 0,60g Zsír: 10,03g Feh.: 12,16g Cuk: 7,60g Ca: 63,30mg	Sárgarépa-főzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 321,70kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 37,69g Só: 2,23g Zsír: 11,25g Feh.: 17,04g Cuk: 9,71g Ca: 90,09mg	Zöldborsóleves ¹ , Paradicsommártás ^{1,9} , Húsgombóc (bulgurral) ^{1,3} , kenyér ^{1,3,7} E: 383,34kcal Tel.zsír.: 0,89g CH: 51,09g Só: 2,22g Zsír: 11,39g Feh.: 18,72g Cuk: 1,07g Ca: 44,04mg	Lecsós sertésragu, Párolt rizs E: 347,38kcal Tel.zsír.: 0,63g CH: 38,74g Só: 0,70g Zsír: 14,08g Feh.: 15,13g Cuk: 0,73g Ca: 11,40mg
Uzsonna	Vajas-mézes kenyér ^{1,3,7} E: 209,00kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 29,07g Só: 0,80g Zsír: 8,40g Feh.: 4,00g Cuk: 0,05g Ca: 14,50mg	kígyó uborka, félbarna kenyér ^{1,3,7} , szeletelt sajt ⁷ E: 331,95kcal Tel.zsír.: 3,38g CH: 52,98g Só: 2,41g Zsír: 6,34g Feh.: 15,24g Cuk: 0,68g Ca: 183,00mg	Tea, sonka bohémia, paradicsom, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 165,08kcal Tel.zsír.: 0,71g CH: 29,25g Só: 0,62g Zsír: 3,10g Feh.: 4,64g Cuk: 0,98g Ca: 18,25mg	Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 175,34kcal Tel.zsír.: g CH: 27,87g Só: 1,00g Zsír: 4,52g Feh.: 5,59g Cuk: g Ca: 14,80mg	gyümölcs joghurt ⁷ , kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 166,10kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 19,09g Só: 0,81g Zsír: 7,03g Feh.: 6,24g Cuk: 7,69g Ca: 157,04mg
Energia:	899,73kcal	922,71kcal	794,32kcal	931,30kcal	890,59kcal
Zsír:	26,53g	28,25g	22,52g	25,33g	30,14g
Telített zsírsav:	11,50g	9,76g	4,54g	5,06g	6,73g
Fehérje:	30,33g	44,59g	31,55g	36,51g	35,53g
Szénhidrát:	133,34g	122,46g	111,91g	138,14g	116,42g
Cukrok:	36,55g	31,17g	28,65g	22,86g	23,65g
Só:	2,95g	4,57g	3,51g	4,22g	2,89g
Ca:	449,42mg	658,53mg	297,16mg	363,73mg	401,65mg

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

A változás jogát fenntartjuk!