

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek
Reggeli	Tonhalkrém ^{4,10} , tej ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , kápia paprika E: 298,88kcal Tel.zsír.: 3,78g CH: 35,28g Só: 0,73g Zsír: 11,02g Feh.: 14,29g Cuk: 10,88g Ca: 259,82mg	Zöldáru paprika, Gesztenyész tej ⁷ , párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 258,57kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 34,55g Só: 1,48g Zsír: 8,82g Feh.: 10,98g Cuk: 7,04g Ca: 215,55mg	Kenőmájas ^{6,7} , tej ⁷ , retek, kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 296,80kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 34,76g Só: 2,26g Zsír: 11,47g Feh.: 13,16g Cuk: 10,60g Ca: 247,40mg	Vaniliás tej ⁷ , paradicsom, kifli ^{1,3} , teavaj ⁷ E: 206,05kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 19,11g Só: 0,46g Zsír: 11,54g Feh.: 6,20g Cuk: 7,21g Ca: 153,52mg	Kakaó ⁷ , paradicsom, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, fűszeres vajkrém ⁷ E: 368,20kcal Tel.zsír.: 8,32g CH: 37,16g Só: 0,91g Zsír: 19,11g Feh.: 11,44g Cuk: 13,48g Ca: 264,69mg
Tízórai	nektarin E: 33,18kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 7,07g Só: g Zsír: 0,28g Feh.: 0,56g Cuk: 7,07g Ca: 3,00mg	banán E: 63,00kcal Tel.zsír.: g CH: 14,52g Só: 0,03g Zsír: 0,06g Feh.: 0,78g Cuk: 14,52g Ca: 3,60mg	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	őszibarack E: 24,78kcal Tel.zsír.: g CH: 5,40g Só: 0,01g Zsír: 0,06g Feh.: 0,42g Cuk: 5,40g Ca: 5,22mg	szőlő E: 48,36kcal Tel.zsír.: g CH: 10,86g Só: 0,00g Zsír: 0,18g Feh.: 0,36g Cuk: 10,86g Ca: 16,92mg
Ebéd	Csirkemájrizottó ⁷ , csemegeuborka E: 255,68kcal Tel.zsír.: 4,33g CH: 27,66g Só: 2,00g Zsír: 9,17g Feh.: 15,30g Cuk: 1,62g Ca: 153,19mg	Sárgarépa főzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ , kenyér, fehér, csökkentett sósótartalmú ^{1,3,7} E: 273,70kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 27,15g Só: 1,69g Zsír: 10,85g Feh.: 15,52g Cuk: 9,71g Ca: 86,09mg	Fejlesztett bab főzelék áttörve ^{1,7} , fasírt (csirke) sütőben sütv ^{1,3,7} , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 338,20kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 42,90g Só: 1,09g Zsír: 11,72g Feh.: 19,44g Cuk: 6,63g Ca: 167,75mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Főtt tojás ³ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 365,66kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 50,01g Só: 1,26g Zsír: 9,09g Feh.: 20,06g Cuk: 5,53g Ca: 175,97mg	Lecsós sertés szelet, Bulgur köret ¹ E: 380,46kcal Tel.zsír.: 1,00g CH: 36,04g Só: 0,64g Zsír: 18,23g Feh.: 19,03g Cuk: 0,73g Ca: 27,09mg
Uzsonna	kifli ^{1,3} , natúr sajtkrém ⁷ , paradicsom E: 189,18kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 24,00g Só: 0,87g Zsír: 8,02g Feh.: 5,06g Cuk: 1,20g Ca: 40,84mg	Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, briós ^{1,3,7} E: 243,85kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 39,19g Só: 0,60g Zsír: 7,18g Feh.: 5,31g Cuk: 0,30g Ca: 13,94mg	Vaniliás túrókrém ⁷ , kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 138,22kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 18,75g Só: 0,46g Zsír: 4,59g Feh.: 5,30g Cuk: 0,97g Ca: 25,64mg	szeletelt sajt ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, fehér, csökkentett sósótartalmú ^{1,3,7} , kigyó uborka E: 226,20kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 27,44g Só: 1,20g Zsír: 8,19g Feh.: 10,45g Cuk: 0,69g Ca: 173,42mg	joghurt natur poharas kicsi ⁷ , kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 149,35kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 21,45g Só: 0,56g Zsír: 4,59g Feh.: 5,39g Cuk: 4,15g Ca: 118,64mg
Energia:	776,92kcal	839,12kcal	797,58kcal	822,70kcal	946,37kcal
Zsír:	28,48g	26,91g	28,06g	28,88g	42,11g
Telített zsírsav:	12,73g	6,56g	9,64g	11,84g	10,83g
Fehérje:	35,22g	32,58g	38,18g	37,12g	36,22g
Szénhidrát:	94,01g	115,41g	101,32g	101,96g	105,51g
Cukrok:	20,77g	31,57g	23,09g	18,83g	29,23g
Só:	3,60g	3,81g	3,83g	2,92g	2,11g
Ca:	456,85mg	319,19mg	448,14mg	508,13mg	427,34mg

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

A változás jogát fenntartjuk!