

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. március 9 - 2026. március 13

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek
Reggeli	Gesztyenyés tej ₇ , teavaj ₇ , rozsoskenyér _{1,3,7} E: 280,78kcal Tel.zsír.: 4,86g CH: 38,16g Só: 0,75g Zsír: 10,34g Feh.: 8,46g Cuk: 7,08g Ca: 159,29mg	Póréhagymás vajkrém ₇ , Karamellás tej ₇ , kukoricás kenyér _{1,3,7} 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 ₇ , margarin csökkentett zsírtartalmú, kigyó uborka, zsemle _{1,3,7} , szeletelt sajt ₇ E: 284,05kcal Tel.zsír.: 7,09g CH: 25,54g Só: 1,16g Zsír: 13,56g Feh.: 14,60g Cuk: 11,29g Ca: 408,69mg	Tavaszi felvágott ₆ , Kakaó ₇ , margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, fehér, alföldi kenyér, retek E: 395,29kcal Tel.zsír.: 5,14g CH: 55,48g Só: 2,25g Zsír: 12,78g Feh.: 15,99g Cuk: 12,34g Ca: 272,53mg	Tojás karika ₃ , tej ₇ , margarin csökkentett zsírtartalmú, rozsoskenyér _{1,3,7} , paradicsom E: 341,30kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 48,99g Só: 1,21g Zsír: 9,80g Feh.: 13,89g Cuk: 11,47g Ca: 267,04mg
Tízórai	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	mandarin E: 32,83kcal Tel.zsír.: g CH: 6,86g Só: g Zsír: 0,21g Feh.: 0,49g Cuk: 6,86g Ca: 16,10mg	narancs E: 33,12kcal Tel.zsír.: g CH: 6,80g Só: 0,01g Zsír: 0,16g Feh.: 0,48g Cuk: 4,80g Ca: 35,04mg	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	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
Ebéd	Zöldborsó főzelék _{1,7} , Csirke apró ₁ , kenyér _{1,3,7} E: 371,14kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 46,22g Só: 1,45g Zsír: 13,32g Feh.: 21,78g Cuk: 5,76g Ca: 170,96mg	Zöldséges Gyöngybableves áttörve ₉ , Rakott sárgarépa, pulyka bulgurral _{1,7} E: 226,63kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 11,90g Só: 1,46g Zsír: 9,94g Feh.: 13,94g Cuk: 2,86g Ca: 81,62mg	Tökfőzelék _{1,7} , fasírt (csirke) sütőben sütvé _{1,3,7} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 364,65kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 49,81g Só: 1,34g Zsír: 13,02g Feh.: 17,22g Cuk: 12,57g Ca: 174,45mg	Legényfogó leves _{7,9} , Porcukor szórát, Lekváros piskóta _{1,3} E: 273,38kcal Tel.zsír.: 3,09g CH: 33,87g Só: 0,19g Zsír: 9,26g Feh.: 12,41g Cuk: 7,63g Ca: 82,29mg	Majorannás aprópecsenye _{1,7} , Párolt rizs E: 303,26kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 35,57g Só: 0,72g Zsír: 11,06g Feh.: 14,38g Cuk: 1,53g Ca: 29,22mg
Uzsonna	Zöldáru paprika, Párizsi ₆ , Tea, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésű kenyér _{1,3,7} 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 ₇ , margarin csökkentett zsírtartalmú, kifli _{1,3} , 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 _{1,3,7} E: 204,41kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 29,41g Só: 0,55g Zsír: 5,77g Feh.: 8,47g Cuk: 0,99g Ca: 20,87mg	Zöldáru paprika, Tea, félbarna kenyér _{1,3,7} , natúr sajtkrém ₇ E: 221,14kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 37,77g Só: 1,32g Zsír: 4,57g Feh.: 6,91g Cuk: 0,20g Ca: 31,63mg	Tea, csokis croissant _{1,3,7} E: 137,35kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 15,68g Só: 0,19g Zsír: 7,42g Feh.: 1,80g Cuk: 0,52g Ca: 20,30mg
Energia:	935,95kcal	785,41kcal	886,24kcal	914,16kcal	865,91kcal
Zsír:	31,01g	21,75g	32,51g	26,90g	28,36g
Telített zsírsav:	7,07g	5,91g	10,12g	10,52g	7,90g
Fehérje:	39,87g	30,27g	40,77g	35,59g	31,12g
Szénhidrát:	128,36g	107,41g	111,56g	132,02g	119,60g
Cukrok:	17,98g	16,89g	31,66g	25,07g	32,88g
Só:	3,42g	5,48g	3,05g	3,78g	2,17g
Ca:	368,65mg	246,24mg	639,05mg	393,80mg	321,36mg

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!