

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 20

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , szeletelt sajt ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 336,17kcal Tel.zsír: 7,17g CH: 36,29g Só: 1,17g Zsír: 13,94g Feh.: 15,97g Cuk: 12,61g Ca: 418,97mg	tej ⁷ , zsemle ^{1,3,7} , kígyó uborka, pulykamell sonka, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 303,80kcal Tel.zsír: 3,89g CH: 40,29g Só: 1,58g Zsír: 8,98g Feh.: 15,11g Cuk: 10,95g Ca: 268,37mg	Vaniliás tej ⁷ , párizsi sajtos, sertés, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , kápia paprika, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 268,97kcal Tel.zsír: 3,94g CH: 32,18g Só: 1,14g Zsír: 10,26g Feh.: 11,60g Cuk: 6,54g Ca: 220,66mg	tej ⁷ , fatörzs kifli ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 226,35kcal Tel.zsír: 3,71g CH: 26,31g Só: 0,53g Zsír: 8,65g Feh.: 8,93g Cuk: 12,81g Ca: 240,42mg	Magyaros vajkrém ⁷ , Tejeskávé ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , póréhagyma E: 400,37kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 60,44g Só: 1,01g Zsír: 10,71g Feh.: 15,13g Cuk: 12,12g Ca: 284,03mg
Tízórai	narancs E: 33,12kcal Tel.zsír: g CH: 6,80g Só: 0,01g Zsír: 0,16g Feh.: 0,48g Cuk: 6,80g Ca: 35,04mg	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	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	narancs E: 33,12kcal Tel.zsír: g CH: 6,80g Só: 0,01g Zsír: 0,16g Feh.: 0,48g Cuk: 6,80g Ca: 35,04mg	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
Ebéd	zöldséglevés ⁹ , Burgonyafőzelék ^{1,7} , fasírt (csirke) sütőben sütve ^{1,3,7} , kenyér ^{1,3,7} E: 347,66kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 45,19g Só: 1,48g Zsír: 12,64g Feh.: 17,28g Cuk: 8,75g Ca: 184,33mg	Tavaszi csirkemell ragu ¹ , Bulgur köret ¹ E: 282,08kcal Tel.zsír: 1,13g CH: 33,80g Só: 0,64g Zsír: 9,10g Feh.: 18,27g Cuk: 1,07g Ca: 29,05mg	Párolt csirkemell, Brokkoli főzelék ^{1,7} , kenyér ^{1,3,7} E: 275,62kcal Tel.zsír: 0,70g CH: 34,37g Só: 1,65g Zsír: 5,41g Feh.: 21,88g Cuk: 3,03g Ca: 137,67mg	Rakott tészta csirkehússal, cukkinivel ^{1,3,7} E: 302,70kcal Tel.zsír: 2,96g CH: 33,07g Só: 0,67g Zsír: 14,61g Feh.: 14,06g Cuk: 3,91g Ca: 99,44mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel, csemegeuborka, tejszelet E: 284,95kcal Tel.zsír: 3,82g CH: 34,98g Só: 1,60g Zsír: 13,04g Feh.: 6,49g Cuk: 4,31g Ca: 100,26mg
Uzsonna	Tojáskrém ^{3,7,10} , Zöldáru paprika, rozskenyér ^{1,3,7} E: 206,15kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 28,55g Só: 0,73g Zsír: 6,78g Feh.: 7,50g Cuk: 0,47g Ca: 32,47mg	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	Kakaós csiga házi ^{1,3,7} , Tea E: 199,04kcal Tel.zsír: 1,56g CH: 32,15g Só: 0,10g Zsír: 5,46g Feh.: 4,05g Cuk: 1,87g Ca: 20,39mg	Olajoshal ⁴ , Tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} , citrom E: 230,47kcal Tel.zsír: 0,77g CH: 31,61g Só: 1,00g Zsír: 7,09g Feh.: 9,11g Cuk: 0,46g Ca: 12,83mg	Rostos gyümölcslé, kifli ^{1,3} , teavaj ⁷ , paradicsom E: 166,90kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 21,13g Só: 0,23g Zsír: 8,14g Feh.: 1,76g Cuk: 0,85g Ca: 8,25mg
Energia:	923,10kcal	784,29kcal	827,63kcal	792,64kcal	880,06kcal
Zsír:	33,52g	20,68g	21,21g	30,52g	32,20g
Telített zsírsav:	11,94g	6,09g	6,20g	7,44g	10,83g
Fehérje:	41,23g	40,87g	38,57g	32,58g	23,70g
Szénhidrát:	116,82g	109,83g	118,06g	97,79g	122,15g
Cukrok:	28,62g	18,57g	30,79g	23,99g	22,88g
Só:	3,39g	2,87g	2,94g	2,21g	2,84g
Ca:	670,80mg	335,26mg	383,52mg	387,73mg	400,95mg

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!