

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. március 30 - 2026. április 3

Étkezés	2026.03.30 Hétfő	2026.03.31 Kedd	2026.04.01 Szerda	2026.04.02 Csütörtök	2026.04.03 Péntek
Reggeli	fűszeres vajkrém ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ , kigyó uborka E: 321,97kcal Tel.zsír.: 5,98g CH: 39,37g Só: 0,82g Zsír: 12,35g Feh.: 12,93g Cuk: 11,44g Ca: 262,87mg	Tojásrántotta ³ , Karamellás tej ⁷ , kenyér, fehér, alföldi kenyér, paradicsom E: 321,00kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 44,03g Só: 1,52g Zsír: 9,94g Feh.: 14,77g Cuk: 7,47g Ca: 168,66mg	Tavaszi felvágotta ⁶ , Kakaó ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , retek E: 385,28kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 51,13g Só: 1,53g Zsír: 12,66g Feh.: 16,31g Cuk: 12,57g Ca: 279,52mg	szeletelt sajt ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, tej ⁷ , kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} , kigyó uborka E: 321,75kcal Tel.zsír.: 7,09g CH: 31,49g Só: 1,56g Zsír: 14,09g Feh.: 16,77g Cuk: 11,63g Ca: 413,54mg	
Tízórai	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	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	narancs E: 24,84kcal Tel.zsír.: g CH: 5,10g Só: g Zsír: 0,12g Feh.: 0,36g Cuk: 5,10g Ca: 26,28mg	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	
Ebéd	Paradicsommártás ^{1,9} , Húsgombóc ³ , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 238,66kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 29,02g Só: 1,29g Zsír: 8,05g Feh.: 12,22g Cuk: 0,34g Ca: 15,90mg	Gulyásleves sertésből, Grizes (darás) tészta - sárgabarck lekvárral ¹ , Porcukor szórát 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	Harcsapaprikás ^{4,7} , Bulgur köret ¹ E: 295,48kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 32,72g Só: 0,66g Zsír: 13,04g Feh.: 13,68g Cuk: 1,56g Ca: 42,55mg	Sütötök főzelék ⁷ , Sült csirkecombfilé, kenyér, fehér, alföldi kenyér, tejszelet E: 339,45kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 36,50g Só: 1,54g Zsír: 18,31g Feh.: 13,31g Cuk: 13,12g Ca: 126,06mg	
Uzsonna	kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} , póréhagyma, párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 236,72kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 32,47g Só: 1,71g Zsír: 7,35g Feh.: 9,75g Cuk: 1,90g Ca: 97,05mg	Házi sertéshús krém, Zöldáru paprika, kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 112,34kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 13,88g Só: 0,78g Zsír: 5,28g Feh.: 2,09g Cuk: 0,83g Ca: 9,89mg	Vajas-mézes kenyér ^{1,3,7} , Tea E: 229,10kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 34,06g Só: 0,80g Zsír: 8,40g Feh.: 4,00g Cuk: 0,05g Ca: 14,53mg	Tea, sajtos stangli ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 183,79kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 17,17g Só: 0,13g Zsír: 11,22g Feh.: 2,57g Cuk: 0,01g Ca: 0,45mg	
Energia:	818,23kcal	868,57kcal	934,70kcal	869,36kcal	kcal
Zsír:	28,00g	21,58g	34,22g	43,89g	g
Telített zsírsav:	8,61g	3,52g	11,10g	12,40g	g
Fehérje:	35,15g	31,54g	34,35g	32,93g	g
Szénhidrát:	105,07g	136,66g	123,02g	90,07g	g
Cukrok:	17,88g	25,90g	19,27g	29,67g	g
Só:	3,82g	2,42g	3,00g	3,24g	g
Ca:	382,11mg	209,08mg	362,87mg	547,41mg	mg

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!