

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ , natúr sajtkrém ⁷ , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 311,94kcal Tel.zsír.: 5,38g CH: 43,93g Só: 1,37g Zsír: 10,23g Feh.: 11,97g Cuk: 12,32g Ca: 271,35mg	Tej, gabona pehely ^{1,7} E: 134,85kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 19,34g Só: 0,46g Zsír: 3,72g Feh.: 5,79g Cuk: 13,08g Ca: 211,05mg	Tojáslepeny sajttal ^{3,7} , tej ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 345,04kcal Tel.zsír.: 5,50g CH: 35,92g Só: 1,28g Zsír: 14,26g Feh.: 17,85g Cuk: 12,63g Ca: 323,56mg	Tejeskávé ⁷ , párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, félbarna kenyér ^{1,3,7} , kigyó uborka E: 367,73kcal Tel.zsír.: 5,15g CH: 48,43g Só: 1,76g Zsír: 12,54g Feh.: 14,78g Cuk: 10,95g Ca: 315,90mg	tej, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, retek, sonka bohémia E: 264,02kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 34,59g Só: 0,85g Zsír: 8,68g Feh.: 11,66g Cuk: 10,78g Ca: 260,82mg
Tízórai	banán E: 73,50kcal Tel.zsír.: g CH: 16,94g Só: 0,04g Zsír: 0,07g Feh.: 0,91g Cuk: 16,94g Ca: 4,20mg	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: 28,98kcal Tel.zsír.: g CH: 5,95g Só: g Zsír: 0,14g Feh.: 0,42g Cuk: 5,95g Ca: 30,66mg	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
Ebéd	Sóskamártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya E: 200,30kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 27,82g Só: 1,11g Zsír: 6,18g Feh.: 7,27g Cuk: 2,28g Ca: 98,47mg	Kertészleves ^{1,9} , Tejszínes halfilé ^{1,4,7} , kukoricás bulgur ¹ E: 427,09kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 49,40g Só: 0,25g Zsír: 18,07g Feh.: 18,83g Cuk: 3,44g Ca: 110,67mg	Sárgarépafozelék ^{1,7} , Csirke apró ¹ , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 236,32kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 26,75g Só: 1,72g Zsír: 11,91g Feh.: 11,25g Cuk: 9,62g Ca: 85,12mg	Rakott karfiol csirkehússal ⁷ , Rostos gyümölcsle E: 261,06kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 19,24g Só: 0,09g Zsír: 17,77g Feh.: 9,72g Cuk: 6,64g Ca: 86,94mg	Bolognai spagetti ^{1,7} , Sajt szórát ⁷ E: 349,08kcal Tel.zsír.: 4,38g CH: 32,90g Só: 1,09g Zsír: 14,77g Feh.: 20,36g Cuk: 1,41g Ca: 198,82mg
Uzsonna	Házi húskrém ^{1,7} , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , savanyú káposzta E: 170,68kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 21,07g Só: 0,66g Zsír: 4,57g Feh.: 10,79g Cuk: 1,56g Ca: 43,32mg	Kakaós csiga házi ^{1,3,7} E: 178,94kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 27,16g Só: 0,10g Zsír: 5,46g Feh.: 4,05g Cuk: 1,87g Ca: 20,36mg	Tea, kifli ^{1,3} , teavaj ⁷ E: 147,40kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 16,45g Só: 0,32g Zsír: 8,14g Feh.: 1,92g Cuk: 0,05g Ca: 6,75mg	Kenőmájás ^{6,7} , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 192,70kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 26,21g Só: 1,55g Zsír: 6,04g Feh.: 8,08g Cuk: g Ca: 12,00mg	Zöldáru paprika, kockasajt ⁷ , kifli ^{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 172,95kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 25,02g Só: 0,77g Zsír: 5,41g Feh.: 5,90g Cuk: 0,01g Ca: 13,66mg
Energia:	756,42kcal	765,24kcal	761,58kcal	850,47kcal	806,93kcal
Zsír:	21,05g	27,53g	34,52g	36,49g	29,09g
Telített zsírsav:	7,51g	6,63g	10,24g	11,61g	8,79g
Fehérje:	30,93g	28,95g	31,51g	33,00g	38,16g
Szénhidrát:	109,75g	100,79g	85,97g	99,83g	96,71g
Cukrok:	33,11g	23,29g	29,17g	23,55g	16,40g
Só:	3,17g	0,81g	3,33g	3,41g	2,71g
Ca:	417,34mg	349,43mg	431,53mg	445,49mg	479,59mg

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!