

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. február 16 - 2026. február 20

Étkezés	2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek
Reggeli	Vaniliás tej ₇ , paradicsom, kifli _{1,3} , teavaj ₇ E: 260,65kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 30,51g Só: 0,77g Zsír: 11,68g Feh.: 8,08g Cuk: 7,21g Ca: 157,74mg	gépsonka, tej ₇ , zsemle _{1,3,7} , kígyó uborka, margarin csökkentett zsírtartalmú E: 290,70kcal Tel.zsír.: 3,55g CH: 36,90g Só: 1,37g Zsír: 8,80g Feh.: 15,66g Cuk: 8,30g Ca: 200,07mg	Kakaó ₇ , párizsi sajtos, sertés, teljesörlésű kenyér _{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 385,24kcal Tel.zsír.: 6,61g CH: 42,20g Só: 1,64g Zsír: 16,34g Feh.: 16,85g Cuk: 12,30g Ca: 381,65mg	szeletelt sajt ₇ , tej ₇ , kenyér, fehér, alföldi kenyér, margarin csökkentett zsírtartalmú, retek E: 361,82kcal Tel.zsír.: 6,33g CH: 46,00g Só: 2,11g Zsír: 12,97g Feh.: 16,73g Cuk: 8,30g Ca: 359,82mg	Magyaros vajkrém ₇ , Tejeskávé ₇ , teljesörlésű kenyér _{1,3,7} , póréhagyma E: 376,70kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 55,75g Só: 0,92g Zsír: 10,58g Feh.: 14,21g Cuk: 12,09g Ca: 281,03mg
Tízórai	mandarin E: 28,14kcal Tel.zsír.: g CH: 5,88g Só: g Zsír: 0,18g Feh.: 0,42g Cuk: 5,88g Ca: 13,80mg	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: 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: 20,88kcal Tel.zsír.: g CH: 4,20g Só: 0,01g Zsír: 0,24g Feh.: 0,24g Cuk: 4,20g Ca: 6,30mg
Ebéd	Gulyásleves sertésből, Porcukor szórát, fánk _{1,3,7} , barackíz E: 358,93kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 53,70g Só: 0,09g Zsír: 9,80g Feh.: 12,23g Cuk: 3,59g Ca: 18,11mg	Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel, csemegeuborka, kenyér _{1,3,7} E: 283,95kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 50,03g Só: 2,48g Zsír: 5,42g Feh.: 8,42g Cuk: 1,74g Ca: 32,11mg	Csirke apró ₁ , Gyümölcsmártás _{1,7} , Piritott dara fél adag ₁ E: 278,37kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 36,85g Só: 0,69g Zsír: 11,03g Feh.: 12,83g Cuk: 11,53g Ca: 142,24mg	Brokkoli főzelék _{1,7} , Tojáslepény sonkával _{3,6,7} , kenyér _{1,3,7} E: 221,26kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 24,38g Só: 1,96g Zsír: 7,61g Feh.: 13,34g Cuk: 3,79g Ca: 156,46mg	Sertéspörkölt, Tészta köret ₁ , Káposzta saláta E: 349,26kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 40,09g Só: 1,17g Zsír: 12,20g Feh.: 18,62g Cuk: 8,91g Ca: 40,76mg
Uzsonna	Tojáskrém _{3,7,10} , Zöldáru paprika, Tea, teljesörlésű kenyér _{1,3,7} E: 216,60kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 30,19g Só: 0,63g Zsír: 6,94g Feh.: 8,08g Cuk: 0,63g Ca: 33,20mg	Házi csirkemájkrém _{1,7} , félbarna kenyér _{1,3,7} , savanyú káposzta E: 170,99kcal Tel.zsír.: 0,54g CH: 27,89g Só: 1,23g Zsír: 2,33g Feh.: 9,36g Cuk: 1,12g Ca: 32,11mg	Olajoshal ₄ , kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú _{1,3,7} , citrom E: 156,41kcal Tel.zsír.: 0,77g CH: 16,28g Só: 0,39g Zsír: 6,77g Feh.: 7,16g Cuk: 0,23g Ca: 7,40mg	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	kifli _{1,3} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 131,45kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 22,81g Só: 0,76g Zsír: 2,73g Feh.: 3,77g Cuk: 0,01g Ca: 8,86mg
Energia:	864,32kcal	766,52kcal	904,02kcal	786,77kcal	878,29kcal
Zsír:	28,60g	16,78g	34,23g	23,02g	25,75g
Telített zsírsav:	7,63g	4,58g	8,65g	8,91g	4,62g
Fehérje:	28,81g	33,68g	37,89g	37,72g	36,83g
Szénhidrát:	120,28g	119,02g	114,68g	107,32g	122,86g
Cukrok:	17,31g	15,36g	43,42g	19,85g	25,21g
Só:	1,49g	5,08g	2,77g	4,72g	2,86g
Ca:	222,85mg	270,59mg	536,09mg	580,76mg	336,95mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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!