

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. február 23 - 2026. február 27

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek
Reggeli	Tejeskávé ⁷ , natúr sajtkrém ⁷ , teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} , retek E: 324,60kcal Tel.zsír.: 5,40g CH: 45,31g Só: 0,84g Zsír: 10,25g Feh.: 12,48g Cuk: 10,96g Ca: 277,83mg	Tojás karika ³ , Gesztenyés tej ⁷ , tej ⁷ , margarin, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 377,75kcal Tel.zsír.: 5,61g CH: 48,54g Só: 1,52g Zsír: 13,32g Feh.: 16,79g Cuk: 17,70g Ca: 396,93mg	tej ⁷ , fatörzs kifli ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú E: 279,70kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 39,36g Só: 0,65g Zsír: 7,85g Feh.: 9,36g Cuk: 12,36g Ca: 180,42mg	Lekváros-margarinos kenyér, rozsoskenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 340,23kcal Tel.zsír.: 4,16g CH: 51,58g Só: 0,98g Zsír: 9,34g Feh.: 11,96g Cuk: 14,19g Ca: 294,82mg	Karamellás tej ⁷ , párizsi sajtos, sertés, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} , margarin E: 348,79kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 49,97g Só: 1,32g Zsír: 10,50g Feh.: 13,17g Cuk: 6,61g Ca: 218,33mg
Tízórai	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	mandarin E: 37,52kcal Tel.zsír.: g CH: 7,84g Só: g Zsír: 0,24g Feh.: 0,56g Cuk: 7,84g Ca: 18,40mg	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	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: 27,84kcal Tel.zsír.: g CH: 5,60g Só: 0,01g Zsír: 0,32g Feh.: 0,32g Cuk: 5,60g Ca: 8,40mg
Ebéd	Fejtettbabfőzelék áttörve ^{1,7} , Sült virsli, kenyér ^{1,3,7} E: 282,13kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 39,59g Só: 1,25g Zsír: 7,80g Feh.: 12,81g Cuk: 6,18g Ca: 152,29mg	Rakott zöldbab ⁷ E: 172,80kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 8,65g Só: 0,60g Zsír: 9,72g Feh.: 11,75g Cuk: 4,69g Ca: 57,02mg	Párolt sertésszelet, Tészta köret ¹ , Vadasmártás ^{1,7,9,10} E: 347,73kcal Tel.zsír.: 2,94g CH: 38,22g Só: 0,31g Zsír: 13,04g Feh.: 17,90g Cuk: 4,95g Ca: 80,85mg	Sertésraguleves tárkonyos ^{7,9} , Csokiöntet ^{1,7} , Piskóta kocka ^{1,3} E: 255,78kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 23,52g Só: 0,31g Zsír: 12,15g Feh.: 11,78g Cuk: 7,07g Ca: 136,87mg	Sült csirkemell ^{1,3,7,9} , Karfiol főzelék ^{1,7} , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 344,81kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 41,53g Só: 1,52g Zsír: 7,66g Feh.: 26,54g Cuk: 9,30g Ca: 176,40mg
Uzsonna	Vajas-mézes kenyér ^{1,3,7} E: 209,00kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 29,07g Só: 0,80g Zsír: 8,40g Feh.: 4,00g Cuk: 0,05g Ca: 14,50mg	kígyó uborka, félbarna kenyér ^{1,3,7} , szeletelt sajt ⁷ E: 331,95kcal Tel.zsír.: 3,38g CH: 52,98g Só: 2,41g Zsír: 6,34g Feh.: 15,24g Cuk: 0,68g Ca: 183,00mg	Tea, sonka bohémia, paradicsom, margarin, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 179,53kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 29,26g Só: 0,59g Zsír: 4,70g Feh.: 4,84g Cuk: 0,98g Ca: 18,46mg	Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 175,34kcal Tel.zsír.: g CH: 27,87g Só: 1,00g Zsír: 4,52g Feh.: 5,59g Cuk: g Ca: 14,80mg	gyümölcs joghurt ⁷ , kifli ^{1,3} , margarin E: 180,55kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 19,10g Só: 0,78g Zsír: 8,63g Feh.: 6,24g Cuk: 7,70g Ca: 157,26mg
Energia:	899,73kcal	920,02kcal	834,80kcal	796,18kcal	901,99kcal
Zsír:	26,53g	29,62g	25,91g	26,13g	27,12g
Telített zsírsav:	11,50g	10,43g	7,23g	8,21g	10,19g
Fehérje:	30,33g	44,34g	32,42g	29,69g	46,27g
Szénhidrát:	133,34g	118,01g	112,45g	108,07g	116,20g
Cukrok:	36,55g	30,91g	23,90g	26,36g	29,21g
Só:	2,95g	4,53g	1,56g	2,31g	3,63g
Ca:	449,42mg	655,35mg	288,13mg	472,77mg	560,39mg

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!