

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. január 5 - 2026. január 9

Étkezés	2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek
Reggeli	fűszeres vajkrém ⁷ , teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 272,28kcal Tel.zsír.: 5,97g CH: 29,66g Só: 0,62g Zsír: 12,09g Feh.: 10,88g Cuk: 11,03g Ca: 253,87mg	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 felvágott ⁶ , Gesztenyess tej ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , retek E: 316,72kcal Tel.zsír.: 3,09g CH: 45,27g Só: 1,44g Zsír: 8,87g Feh.: 13,66g Cuk: 7,47g Ca: 175,46mg	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	Zöldáru paprika, Kakaó ⁷ , sonkás felvágott, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 298,61kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 37,55g Só: 1,25g Zsír: 9,94g Feh.: 14,41g Cuk: 12,51g Ca: 270,17mg
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	mandarin E: 30,48kcal Tel.zsír.: g CH: 6,37g Só: g Zsír: 0,20g Feh.: 0,45g Cuk: 6,37g Ca: 14,95mg	narancs E: 24,84kcal Tel.zsír.: g CH: 5,10g Só: g Zsír: 0,12g Feh.: 0,36g Cuk: 5,10g Ca: 26,28mg	mandarin E: 28,14kcal Tel.zsír.: g CH: 5,88g Só: g Zsír: 0,18g Feh.: 0,42g Cuk: 5,88g Ca: 13,80mg	mandarin E: 28,14kcal Tel.zsír.: g CH: 5,88g Só: g Zsír: 0,18g Feh.: 0,42g Cuk: 5,88g Ca: 13,80mg
Ebéd	Sertéspörkölt feltét, Lencsefőzelék áttörve ^{1,7,10} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 395,33kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 45,06g Só: 1,18g Zsír: 11,19g Feh.: 27,74g Cuk: 7,42g Ca: 178,15mg	Sertésraguleves tárkonyos ^{7,9} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck lekvárral ¹ , Porcukor szórát E: 404,20kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 58,90g Só: 0,17g Zsír: 11,82g Feh.: 14,27g Cuk: 5,14g Ca: 84,16mg	Tejszínes csirkemell csíkok ^{1,7} , Zöldséges rizs E: 222,87kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 19,40g Só: 1,05g Zsír: 8,04g Feh.: 17,15g Cuk: 2,36g Ca: 30,71mg	Sütötök főzelék ⁷ , Sült csirkecombfilé, kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 207,45kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 24,80g Só: 1,40g Zsír: 10,29g Feh.: 10,24g Cuk: 10,55g Ca: 47,91mg	Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) ^{1,3,4} , Burgonyapüré ⁷ , csemegeuborka E: 306,91kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 39,32g Só: 1,39g Zsír: 10,04g Feh.: 14,32g Cuk: 6,62g Ca: 137,47mg
Uzsonna	Párizsikrém ⁷ , kenyér, félbarna, burgonyás ^{1,3,7} , póréhagyma E: 184,22kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 22,68g Só: 1,33g Zsír: 6,83g Feh.: 7,68g Cuk: 2,04g Ca: 97,03mg	Házi sertéshús krém, kukoricás kenyér ^{1,3,7} , savanyú káposzta E: 110,48kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 13,70g Só: 1,04g Zsír: 5,22g Feh.: 1,94g Cuk: 1,85g Ca: 19,49mg	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	Körözött ⁷ , Tea, kukoricás kenyér ^{1,3,7} E: 246,65kcal Tel.zsír.: 3,52g CH: 34,81g Só: 1,81g Zsír: 6,88g Feh.: 10,81g Cuk: 6,20g Ca: 150,95mg	sajtos stangli ^{1,3,7} , margarin csökkentett zsírtartalmú, paradicsom E: 168,07kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 12,97g Só: 0,14g Zsír: 11,26g Feh.: 2,77g Cuk: 0,81g Ca: 3,22mg
Energia:	872,71kcal	866,16kcal	793,53kcal	803,99kcal	801,73kcal
Zsír:	30,35g	27,18g	25,43g	31,43g	31,41g
Telített zsírsav:	10,13g	6,62g	9,12g	11,91g	6,63g
Fehérje:	46,54g	31,44g	35,18g	38,24g	31,92g
Szénhidrát:	101,60g	123,00g	103,84g	96,99g	95,72g
Cukrok:	24,69g	20,83g	15,00g	34,27g	25,82g
Só:	3,14g	2,73g	3,30g	4,77g	2,78g
Ca:	535,36mg	287,26mg	246,98mg	626,20mg	424,65mg

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!