

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. július 20 - 2026. július 24

Étkezés	2026.07.20 Hétfő	2026.07.21 Kedd	2026.07.22 Szerda	2026.07.23 Csütörtök	2026.07.24 Péntek
Reggeli	Magyaros vajkrém ⁷ , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 253,28kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 29,88g Só: 0,61g Zsír: 9,99g Feh.: 10,71g Cuk: 10,73g Ca: 252,00mg	Karamellás tej ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} , párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, paradicsom E: 302,53kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 44,09g Só: 1,68g Zsír: 8,59g Feh.: 11,79g Cuk: 7,17g Ca: 209,92mg	Kakaó ⁷ , margarin csökkentett zsírtartalmú, briós ^{1,3,7} E: 271,64kcal Tel.zsír.: 4,73g CH: 34,28g Só: 0,62g Zsír: 10,50g Feh.: 9,68g Cuk: 12,28g Ca: 253,72mg	tej ⁷ , kenyér, fehér, alföldi kenyér, margarin csökkentett zsírtartalmú, szeletelt sajt ⁷ E: 389,15kcal Tel.zsír.: 7,09g CH: 48,12g Só: 2,16g Zsír: 14,35g Feh.: 18,21g Cuk: 10,95g Ca: 414,42mg	Tejeskávé ⁷ , natúr sajtkrém ⁷ , kápia paprika, teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 327,78kcal Tel.zsír.: 5,40g CH: 45,87g Só: 0,84g Zsír: 10,27g Feh.: 12,54g Cuk: 10,96g Ca: 273,83mg
Tízórai	sárgabarack E: 34,65kcal Tel.zsír.: g CH: 7,14g Só: 0,01g Zsír: 0,09g Feh.: 0,63g Cuk: 7,14g Ca: 9,66mg	görögdinnye E: 24,88kcal Tel.zsír.: g CH: 5,20g Só: 0,01g Zsír: 0,16g Feh.: 0,40g Cuk: 5,20g Ca: 15,52mg	banán, sárgarépa E: 81,54kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 18,56g Só: 0,10g Zsír: 0,11g Feh.: 1,15g Cuk: 18,56g Ca: 13,40mg	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	sárga dinnye E: 32,40kcal Tel.zsír.: g CH: 7,60g Só: 0,02g Zsír: 0,08g Feh.: 0,24g Cuk: 7,60g Ca: 10,08mg
Ebéd	Sóskamártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya, tejszelet E: 357,08kcal Tel.zsír.: 5,45g CH: 39,61g Só: 1,29g Zsír: 16,00g Feh.: 12,36g Cuk: 4,94g Ca: 182,95mg	Palócleves sertés ^{1,7} , Almás lepény ^{1,3,7} E: 326,85kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 46,41g Só: 0,71g Zsír: 9,05g Feh.: 12,59g Cuk: 9,02g Ca: 56,66mg	Csirkeraguleves ⁹ , Burgonyás tészta ¹ , csemegeuborka E: 325,91kcal Tel.zsír.: 0,44g CH: 54,56g Só: 1,96g Zsír: 4,32g Feh.: 16,78g Cuk: 2,69g Ca: 44,98mg	Sertéspörkölt feltét, Karlábéfőzelék ^{1,7} , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 285,61kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 31,78g Só: 1,36g Zsír: 9,73g Feh.: 17,25g Cuk: 2,25g Ca: 87,13mg	Rántott halrúd mirelit (sütőben sütve) ^{1,3,4} , Burgonyapüré ⁷ , csemegeuborka E: 305,53kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 39,06g Só: 1,15g Zsír: 10,03g Feh.: 14,26g Cuk: 6,36g Ca: 134,47mg
Uzsonna	Zöldáru paprika, sonka bohémia, margarin csökkentett zsírtartalmú, kenyér, fehér, csökkentett sótartalmú ^{1,3,7} E: 161,09kcal Tel.zsír.: 0,67g CH: 27,96g Só: 0,79g Zsír: 2,97g Feh.: 5,49g Cuk: 0,01g Ca: 15,22mg	Tea, zsemle ^{1,3,7} , fűszeres vajkrém ⁷ E: 194,60kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 33,70g Só: 0,79g Zsír: 4,35g Feh.: 4,95g Cuk: 0,20g Ca: 11,83mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} , kígyó uborka E: 191,86kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 24,34g Só: 0,64g Zsír: 6,93g Feh.: 7,80g Cuk: 0,97g Ca: 31,37mg	Kenőmájas ^{6,7} , Tea, félbarna kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 165,38kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 21,55g Só: 1,15g Zsír: 5,88g Feh.: 6,32g Cuk: 0,80g Ca: 10,83mg	Rostos gyümölcslé, túrós táska E: 168,15kcal Tel.zsír.: g CH: 31,55g Só: g Zsír: 2,10g Feh.: 4,40g Cuk: g Ca: mg
Energia:	806,09kcal	848,86kcal	870,95kcal	861,02kcal	833,86kcal
Zsír:	29,05g	22,15g	21,85g	30,20g	22,48g
Telített zsírsav:	9,19g	6,71g	6,89g	10,27g	7,01g
Fehérje:	29,19g	29,73g	35,41g	42,02g	31,44g
Szénhidrát:	104,59g	129,40g	131,73g	105,65g	124,07g
Cukrok:	22,83g	21,60g	34,50g	18,20g	24,92g
Só:	2,71g	3,19g	3,31g	4,68g	2,00g
Ca:	459,83mg	293,93mg	343,47mg	518,68mg	418,38mg

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!