

Monti Bölcsi 4x

Étlap

2026. június 1 - 2026. június 5

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
<b>Reggeli</b>	Zöldáru paprika, Fűszeres vajkrém <sup>7</sup> , tej <sup>7</sup> , teljesőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 284,79kcal Tel.zsír: 5,01g CH: 35,45g Só: 0,71g  Zsír: 10,33g Feh.: 12,16g Cuk: 10,96g Ca: 261,05mg	Gesztenyés tej <sup>7</sup> , margarin csökkentett zsírtartalmú, zsemle <sup>1,3,7</sup> , kigyó uborka  E: 241,18kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 40,17g Só: 1,09g  Zsír: 4,71g Feh.: 9,28g Cuk: 7,38g Ca: 156,46mg	Tojásrántotta <sup>3</sup> , Karamellás tej <sup>7</sup> , teljesőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup>  E: 309,47kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 40,13g Só: 1,00g  Zsír: 9,81g Feh.: 14,80g Cuk: 6,83g Ca: 170,85mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal <sup>1,7</sup> , Tea  E: 271,13kcal Tel.zsír: 2,58g CH: 47,13g Só: 0,29g  Zsír: 5,12g Feh.: 8,72g Cuk: 9,01g Ca: 209,79mg	Tavaszi felvágott <sup>6</sup> , Tejeskávé <sup>7</sup> , kigyó uborka, kifli teljes kiőrlésű <sup>1</sup>  E: 286,86kcal Tel.zsír: 4,45g CH: 35,40g Só: 1,03g  Zsír: 9,97g Feh.: 12,39g Cuk: 11,19g Ca: 251,79mg
<b>Tízórai</b>	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	körte  E: 31,80kcal Tel.zsír: g CH: 7,20g Só: 0,00g  Zsír: 0,18g Feh.: 0,24g Cuk: 7,20g Ca: 9,42mg	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	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
<b>Ebéd</b>	Lencsefőzelék áttörve <sup>1,7,10</sup> , Csirkemájpörkölt, kenyér, fehér, alföldi kenyér  E: 371,78kcal Tel.zsír: 3,07g CH: 40,44g Só: 1,47g  Zsír: 10,59g Feh.: 28,11g Cuk: 7,15g Ca: 179,63mg	Sárgarépa főzelék <sup>1,7</sup> , Csirkepörkölt, teljesőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , tejszelet  E: 430,87kcal Tel.zsír: 4,36g CH: 46,97g Só: 1,35g  Zsír: 21,87g Feh.: 16,45g Cuk: 12,61g Ca: 171,39mg	Rakott karfiol zabpehellyel <sup>1,7</sup>  E: 198,10kcal Tel.zsír: 1,56g CH: 12,13g Só: 0,63g  Zsír: 10,50g Feh.: 12,97g Cuk: 11,54g Ca: 59,80mg	Paradicsomleves <sup>1,9</sup> , Sült csirkecombfilé, Burgonyapüré <sup>7</sup> , Uborkasaláta  E: 330,66kcal Tel.zsír: 2,29g CH: 38,42g Só: 1,19g  Zsír: 15,74g Feh.: 14,33g Cuk: 6,70g Ca: 142,13mg	Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , kenyér, fehér, alföldi kenyér  E: 311,46kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 39,79g Só: 0,86g  Zsír: 9,01g Feh.: 17,80g Cuk: 5,53g Ca: 171,97mg
<b>Uzsonna</b>	Sajtkrém házi <sup>7</sup> , Tea, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , póréhagyma  E: 229,46kcal Tel.zsír: 5,73g CH: 22,47g Só: 1,25g  Zsír: 10,37g Feh.: 11,25g Cuk: 1,78g Ca: 263,88mg	sonka bohémia, margarin csökkentett zsírtartalmú, kukoricás kenyér <sup>1,3,7</sup> , paradicsom  E: 164,36kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 30,28g Só: 1,99g  Zsír: 2,88g Feh.: 3,91g Cuk: 0,81g Ca: 3,22mg	Tea, szeletelt sajt <sup>7</sup> , margarin csökkentett zsírtartalmú, rozsoskenyér <sup>1,3,7</sup> , póréhagyma  E: 248,33kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 33,41g Só: 1,12g  Zsír: 8,28g Feh.: 9,74g Cuk: 1,61g Ca: 192,15mg	Házi csirkemájkrém <sup>1,7</sup> , félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , savanyú káposzta  E: 222,79kcal Tel.zsír: 0,54g CH: 38,35g Só: 1,63g  Zsír: 2,53g Feh.: 11,32g Cuk: 1,12g Ca: 36,11mg	magvas rúd 54g, margarin csökkentett zsírtartalmú, kefir <sup>7</sup>  E: 254,94kcal Tel.zsír: 5,05g CH: 25,62g Só: 0,81g  Zsír: 11,68g Feh.: 7,66g Cuk: 7,72g Ca: 270,42mg
Energia:	910,38kcal	868,21kcal	829,40kcal	848,94kcal	937,26kcal
Zsír:	31,57g	29,64g	28,66g	23,67g	30,74g
Telített zsírsav:	13,80g	6,69g	8,25g	5,41g	11,59g
Fehérje:	51,80g	29,87g	38,42g	34,66g	38,88g
Szénhidrát:	103,25g	124,62g	102,61g	128,80g	120,16g
Cukrok:	24,80g	28,00g	36,93g	21,73g	43,81g
Só:	3,44g	4,43g	2,79g	3,11g	2,74g
Ca:	711,90mg	340,49mg	427,00mg	395,38mg	698,98mg

**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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!