



HPM Plus kft

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00070) Creascola - Óvoda	Tízórai	Tejeskávé[1,7], Margarin, Sajtós kifli[1,7]			Gyümölcsstea, Kőrözött[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcsstea, Tonhalkrém [3,4,7,10,(6)], Kukoricás kenyér[1,(13)]			Kakaó[7], Kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Főtt tojás[3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 136.60 Kcal / 570.99 KJ			Energia: 207.58 Kcal / 867.68 KJ			Energia: 205.55 Kcal / 859.20 KJ			Energia: 204.21 Kcal / 853.60 KJ			Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.75 g	5.60 g	2.53 g	8.34 g	3.89 g	1.78 g	8.85 g	4.29 g	1.09 g	8.49 g	5.18 g	2.77 g	6.60 g	5.73 g	1.60 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	45.96 g 17.28 g 0.78 g			33.56 g 7.20 g 0.71 g			33.11 g 7.64 g 1.38 g			30.20 g 15.47 g 0.41 g			31.33 g 7.10 g 0.88 g			
	1,7			1,7			1,3,4,7,10,(6),(13)			1,3,7			1,3			
	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Baromfi nuggets [1,3,6,7,10,11,(5)], Félbarna kenyér[1]			Zöldborsóleves[1,3], Kínai édes savanyú ragu, Párolt bulgur[1]			Rántott leves pirított kenyérfocakával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves*[1,7], Tarhonyás hús*[1], Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 643.45 Kcal / 2,689.62 KJ			Energia: 3,583.88 Kcal / 14,980.62 KJ			Energia: 567.25 Kcal / 2,371.11 KJ			Energia: 544.22 Kcal / 2,274.84 KJ			Energia: 520.85 Kcal / 2,177.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.71 g	25.56 g	8.95 g	249.53 g	247.72 g	1.92 g	25.75 g	21.11 g	3.58 g	31.68 g	22.41 g	2.60 g	20.93 g	17.96 g	4.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
76.83 g 9.95 g 2.68 g			64.42 g 0.55 g 7.19 g			70.80 g 12.56 g 2.22 g			53.08 g 9.02 g 3.24 g			74.92 g 22.79 g 2.28 g				
1,3,7,9			1,3,6,7,9,10,11,(5)			1,3			1,9			1,7				
Uzsonna	Gyümölcsstea, Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Kockasajt[7], Kifli, Sárgarépa, friss			Gyümölcsstea, Gépsonka[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Házi húspástétom*[3,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós pereg[1], Mandarin			
	Energia: 207.32 Kcal / 866.60 KJ			Energia: 197.80 Kcal / 826.80 KJ			Energia: 208.25 Kcal / 870.49 KJ			Energia: 292.04 Kcal / 1,220.73 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.75 g	5.47 g	3.19 g	6.54 g	2.85 g	1.60 g	8.09 g	4.87 g	1.42 g	7.81 g	13.75 g	4.48 g	4.28 g	3.92 g	1.90 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.67 g 7.60 g 0.91 g			38.48 g 7.87 g 0.41 g			32.03 g 7.19 g 1.34 g			33.01 g 7.46 g 0.85 g			33.92 g 0.00 g 0.85 g				
1,7			7			1,6			1,3,10			1				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00072) Creascola "A"	Tízórai	Igénylem			Igénylem			Igénylem			Igénylem			Igénylem		
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	
	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Rántott párizsi[1,3, (6,7,9,10,11)]			Zöldborsóleves[1,3], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1], Sült csirkemell csíkok			Vaníliás körteleves*[1,7], Tarhonyás hús*[1]		
		Energia: 851.12 Kcal / 3,557.68 KJ			Energia: 658.50 Kcal / 2,752.53 KJ			Energia: 760.86 Kcal / 3,180.39 KJ			Energia: 603.19 Kcal / 2,521.33 KJ			Energia: 538.81 Kcal / 2,252.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.53 g	34.82 g	11.18 g	17.09 g	32.61 g	7.35 g	28.99 g	21.30 g	3.98 g	34.76 g	29.78 g	3.46 g	25.52 g	20.31 g	4.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	99.29 g	5.59 g	3.04 g	73.59 g	1.69 g	3.24 g	108.70 g	9.82 g	3.00 g	48.10 g	14.28 g	3.39 g	81.77 g	20.63 g	1.58 g	
	1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3			1			1,7			
	Uzsonna	Igénylem			Igénylem			Igénylem			Igénylem			Igénylem		
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
0.00 g		0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g		
(00073) Creascola "B"	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Sertéspörkölt, Galuska köret			Zöldségleves[1,3,9], Rakott savanyúkáposzta[7,(12)]			Zöldborsóleves[1,3], Bakonyi tokány[1,7], Párolt bulgur[1]			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Pusztapörkölt(6,10)			Vaníliás körteleves*[1,7], Sertésrizottó , Sajt szórat[7]		
		Energia: 421.02 Kcal / 1,759.86 KJ			Energia: 397.36 Kcal / 1,660.96 KJ			Energia: 748.21 Kcal / 3,127.52 KJ			Energia: 600.89 Kcal / 2,511.72 KJ			Energia: 563.71 Kcal / 2,356.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.18 g	23.03 g	5.84 g	16.04 g	27.84 g	8.07 g	30.20 g	30.82 g	7.10 g	22.82 g	29.88 g	5.34 g	26.33 g	18.68 g	7.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.78 g	2.09 g	2.59 g	30.80 g	0.24 g	3.63 g	91.92 g	3.77 g	2.69 g	59.32 g	0.01 g	2.35 g	79.92 g	12.43 g	1.65 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(12)			1,3,7			1,(6),(10)			1,7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00080) Creascola "C"	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Pestos szósz[7], Farfalle köret[1], Sajt szórat[7]			Zöldségleves[1,3,9], Pestos szósz[7], Farfalle köret[1], Sajt szórat[7]			Zöldborsóleves[1,3], Pestos szósz[7], Farfalle köret[1], Sajt szórat[7]			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Pestos szósz[7], Farfalle köret[1], Sajt szórat[7]			Vaníliás körteleves*[1,7], Pestos szósz[7], Farfalle köret[1], Sajt szórat[7]		
		Energia: 707.76 Kcal / 2,958.44 Kj			Energia: 621.07 Kcal / 2,596.07 Kj			Energia: 695.74 Kcal / 2,908.19 Kj			Energia: 770.37 Kcal / 3,220.15 Kj			Energia: 684.99 Kcal / 2,863.26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.56 g	28.15 g	10.52 g	24.71 g	21.96 g	8.09 g	27.70 g	24.68 g	8.39 g	25.73 g	34.30 g	9.48 g	24.52 g	24.59 g	9.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.90 g	3.22 g	3.75 g	80.36 g	1.37 g	3.90 g	89.75 g	3.42 g	3.74 g	88.82 g	1.14 g	4.16 g	98.58 g	13.54 g	3.37 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,7			1,7				
(00081) Creascola "D"	Ebéd	Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs			Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs			Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs			Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs			Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs		
		Energia: 775.43 Kcal / 3,241.30 Kj			Energia: 775.43 Kcal / 3,241.30 Kj			Energia: 775.43 Kcal / 3,241.30 Kj			Energia: 775.43 Kcal / 3,241.30 Kj			Energia: 775.43 Kcal / 3,241.30 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.24 g	23.26 g	10.28 g	26.24 g	23.26 g	10.28 g	26.24 g	23.26 g	10.28 g	26.24 g	23.26 g	10.28 g	26.24 g	23.26 g	10.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.90 g	0.00 g	2.50 g	110.90 g	0.00 g	2.50 g	110.90 g	0.00 g	2.50 g	110.90 g	0.00 g	2.50 g	110.90 g	0.00 g	2.50 g		
1,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)				
(00082) Creascola "E"	Ebéd	Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya			Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya			Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya			Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya			Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya		
		Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 Kj			Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 Kj			Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 Kj			Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 Kj			Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.47 g	41.63 g	6.30 g	29.47 g	41.63 g	6.30 g	29.47 g	41.63 g	6.30 g	29.47 g	41.63 g	6.30 g	29.47 g	41.63 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.39 g	0.02 g	1.33 g	70.39 g	0.02 g	1.33 g	70.39 g	0.02 g	1.33 g	70.39 g	0.02 g	1.33 g	70.39 g	0.02 g	1.33 g		
1,3			1,3			1,3			1,3			1,3				

Jó étvágyat kívánunk!