

# Gyermek- és közétkeztetés

## HFM Plus Kft

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsődei</b>	<b>Reggeli</b>	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: 116.21 Kcal / 485.76 KJ			Energia: 191.83 Kcal / 801.85 KJ			Energia: 190.02 Kcal / 794.28 KJ			Energia: 198.95 Kcal / 831.61 KJ			Energia: 199.11 Kcal / 832.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.74 g	5.60 g	2.53 g	7.77 g	3.45 g	1.55 g	8.21 g	3.79 g	0.96 g	8.38 g	5.12 g	2.74 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			
	40.87 g 12.28 g 0.78 g			31.18 g 5.17 g 0.71 g			30.98 g 5.57 g 1.32 g			29.21 g 14.56 g 0.41 g			29.30 g 5.10 g 0.88 g			
	1,7			1,7			1,3,4,7,10,(6),(13)			1,3,7			1,3			
	<b>Tízórai</b>	Alma			Banán			Mandarin			Csokidarabos keksz[1,3,(6,7)], Sárgarépa, friss			Narancs		
		Energia: 13.92 Kcal / 58.19 KJ			Energia: 43.72 Kcal / 182.75 KJ			Energia: 18.75 Kcal / 78.38 KJ			Energia: 93.83 Kcal / 392.21 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.16 g	0.16 g	0.00 g	0.54 g	0.04 g	0.00 g	0.28 g	0.12 g	0.00 g	1.68 g	3.44 g	1.65 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
2.80 g 0.00 g 0.00 g			10.08 g 0.00 g 0.03 g			3.92 g 0.00 g 0.00 g			15.64 g 4.38 g 0.14 g			8.50 g 7.23 g 0.01 g				
									1,3,(6),(7)							
<b>Ebéd</b>	Zellerkrémleves[1,3,7,9], Bolognai mártás, Főtt tészta köret[1], Sajt szórat [7]			Burgonyafőzelék[1,7], Baromfi nuggets [1,3,6,7,10,11,(5)], Félbarna kenyér[1]			Zöldborsó főzelék[1,7], Baromfi virsli[6,(1,7,9,10)]			Paradicsomos káposztafőzelék[1], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Körtészósz[1,7], Főtt sertésszelet*, Piritott dara 50 g[1]			
	Energia: 442.23 Kcal / 1,848.52 KJ			Energia: 3,514.81 Kcal / 14,691.91 KJ			Energia: 157.67 Kcal / 659.06 KJ			Energia: 356.41 Kcal / 1,489.79 KJ			Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	17.04 g	19.68 g	7.15 g	247.41 g	245.77 g	1.43 g	8.22 g	3.56 g	0.67 g	24.46 g	11.61 g	1.35 g	15.76 g	9.68 g	3.48 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
47.39 g 3.56 g 2.36 g			53.89 g 0.23 g 6.31 g			22.68 g 3.91 g 0.69 g			37.94 g 9.76 g 1.96 g			36.39 g 7.32 g 2.14 g				
1,3,7,9			1,3,6,7,10,11,(5)			1,6,7,(9),(10)			1			1,7				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00480)</b> <b>Gyermek (1-3 év) bölcsődei</b>	<b>Uzsonna</b>	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 perez[1], Mandarin		
		Energia: 171.41 Kcal / 716.49 Kj			Energia: 189.67 Kcal / 792.82 Kj			Energia: 200.12 Kcal / 836.50 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 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
		5.10 g	2.87 g	1.50 g	6.54 g	2.85 g	1.60 g	8.09 g	4.87 g	1.42 g	7.36 g	11.91 g	3.94 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
		30.12 g	5.27 g	0.79 g	36.45 g	5.87 g	0.41 g	30.00 g	5.19 g	1.34 g	30.84 g	5.40 g	0.84 g	33.92 g	0.00 g	0.85 g
<b>1,7</b>			<b>7</b>			<b>1,6</b>			<b>1,3,10</b>			<b>1</b>				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00067) Gyermek (7-10 éves) alsós</b>	<b>Tízórai</b>	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: 163.89 Kcal / 685.06 KJ			Energia: 223.53 Kcal / 934.36 KJ			Energia: 221.28 Kcal / 924.95 KJ			Energia: 233.09 Kcal / 974.32 KJ			Energia: 215.57 Kcal / 901.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.40 g	6.35 g	3.03 g	8.92 g	4.33 g	2.00 g	9.51 g	4.79 g	1.23 g	10.21 g	5.96 g	3.29 g	6.61 g	5.73 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49.41 g	20.68 g	0.83 g	35.96 g	9.23 g	0.72 g	35.27 g	9.72 g	1.43 g	33.85 g	19.08 g	0.46 g	33.39 g	9.11 g	0.88 g	
	1,7			1,7			1,3,4,7,10,(6),(13)			1,3,7			1,3			
	<b>Ebéd</b>	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórát[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 kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves*[1,7], Tarhonyás hús*[1], Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 709.52 Kcal / 2,965.79 KJ			Energia: 5,245.73 Kcal / 21,927.15 KJ			Energia: 666.80 Kcal / 2,787.22 KJ			Energia: 651.57 Kcal / 2,723.56 KJ			Energia: 585.00 Kcal / 2,445.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.91 g	30.87 g	10.24 g	370.49 g	369.62 g	2.49 g	29.66 g	23.25 g	3.90 g	33.93 g	30.14 g	3.45 g	23.68 g	20.76 g	5.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.14 g	11.38 g	3.04 g	72.59 g	0.74 g	9.92 g	87.90 g	13.89 g	2.48 g	60.20 g	12.78 g	3.64 g	82.17 g	23.61 g	2.36 g		
1,3,7,9			1,3,6,7,9,10,11,(5)			1,3			1			1,7				
<b>Uzsonna</b>	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: 215.65 Kcal / 901.42 KJ			Energia: 206.13 Kcal / 861.62 KJ			Energia: 222.04 Kcal / 928.13 KJ			Energia: 318.29 Kcal / 1,330.45 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	
	5.76 g	5.47 g	3.19 g	6.55 g	2.85 g	1.60 g	8.85 g	5.09 g	1.49 g	8.33 g	15.61 g	5.19 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	
34.73 g	9.61 g	0.91 g	40.54 g	9.88 g	0.41 g	34.19 g	9.22 g	1.45 g	35.22 g	9.53 g	0.88 g	33.92 g	0.00 g	0.85 g		
1,7			7			1,6			1,3,10			1				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00068) Gyermek (11-14 éves) felsős</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé[1,7], Margarin, Sajtos 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: 163.89 Kcal / 685.06 KJ			Energia: 356.83 Kcal / 1,491.55 KJ			Energia: 353.96 Kcal / 1,479.55 KJ			Energia: 233.09 Kcal / 974.32 KJ			Energia: 345.07 Kcal / 1,442.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.40 g	6.35 g	3.03 g	13.56 g	5.35 g	2.31 g	14.18 g	5.81 g	1.46 g	10.21 g	5.96 g	3.29 g	10.96 g	6.53 g	1.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49.41 g	20.68 g	0.83 g	61.13 g	10.24 g	1.42 g	61.59 g	10.90 g	2.46 g	33.85 g	19.08 g	0.46 g	58.39 g	10.11 g	1.58 g	
	1,7			1,7			1,3,4,7,10,(6),(13)			1,3,7			1,3			
	<b>Ebéd</b>	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 kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves*[1,7], Tarhonyás hús*[1], Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 794.67 Kcal / 3,321.72 KJ			Energia: 5,266.35 Kcal / 22,013.34 KJ			Energia: 723.82 Kcal / 3,025.57 KJ			Energia: 693.28 Kcal / 2,897.91 KJ			Energia: 621.82 Kcal / 2,599.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.60 g	33.24 g	10.95 g	370.84 g	370.82 g	2.71 g	31.51 g	25.51 g	4.23 g	35.98 g	31.96 g	3.68 g	25.12 g	22.26 g	5.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.94 g	12.44 g	3.22 g	74.66 g	0.77 g	10.16 g	95.39 g	15.10 g	2.76 g	64.36 g	13.54 g	3.84 g	86.97 g	24.78 g	2.39 g		
1,3,7,9			1,3,6,7,9,10,11,(5)			1,3			1			1,7				
<b>Uzsonna</b>	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: 345.15 Kcal / 1,442.73 KJ			Energia: 242.57 Kcal / 1,013.94 KJ			Energia: 355.90 Kcal / 1,487.66 KJ			Energia: 457.28 Kcal / 1,911.43 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	
	10.11 g	6.27 g	3.39 g	8.14 g	5.30 g	3.19 g	13.80 g	6.07 g	1.75 g	12.92 g	17.34 g	5.70 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	
59.73 g	10.61 g	1.61 g	42.75 g	11.73 g	0.76 g	59.27 g	10.24 g	2.23 g	60.30 g	10.57 g	1.60 g	33.92 g	0.00 g	0.85 g		
1,7			7			1,6			1,3,10			1				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé[1,7], Margarin, Sajtos 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	
	<b>Ebéd</b>	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórát[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 kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]	Vaníliás körteleves*[1,7], Tarhonyás hús*[1], Céklasaláta, csemege szeletelt
		Energia: 607.82 Kcal / 2,540.69 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
		22.51 g 25.46 g 8.91 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
69.63 g 9.60 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		
<b>Uzsonna</b>	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: 291.00 Kcal / 1,216.38 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	7.84 g 13.76 g 4.57 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	33.02 g 7.46 g 0.86 g	33.92 g 0.00 g 0.85 g		
1,7	7	1,6	1,3,10	1		

Jó étvágyat kívánunk!  
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.