

Gyermek- és közétkeztetés

HFM Plus Kft

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00167) Tejmentes, bölcsi	Reggeli	Tejeskávé rizstejjel[1], Margarin, Zsemle[1]	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Magyaros margarinkrém	Gyümölcsstea, Tonhalkrém tejfelhéjmentesen [3,4,10,(6)], Kukoricás kenyér[1,(13)]	Kakaó rizsitalal, Allergénmentes kalács	Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 221.97 Kcal / 927.83 KJ	Energia: 199.60 Kcal / 834.33 KJ	Energia: 188.68 Kcal / 788.68 KJ	Energia: 244.92 Kcal / 1,023.77 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
		5.93 g 5.03 g 1.19 g	4.74 g 6.36 g 0.20 g	9.52 g 3.02 g 0.32 g	4.49 g 5.40 g 1.78 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	
	37.34 g 6.38 g 1.20 g	29.90 g 5.02 g 0.84 g	31.03 g 5.45 g 1.38 g	42.77 g 14.98 g 0.44 g	29.30 g 5.10 g 0.88 g	
	1	1	1,3,4,10,(6),(13)		1,3	
	Tízórai	Alma	Banán	Mandarin	Sárgarépa, friss, Kekszt, Gullón Maria[6]	Narancs
		Energia: 13.92 Kcal / 58.19 KJ	Energia: 43.72 Kcal / 182.75 KJ	Energia: 18.75 Kcal / 78.38 KJ	Energia: 54.70 Kcal / 228.65 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	1.54 g 0.94 g 0.27 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	11.92 g 2.44 g 0.18 g	8.50 g 7.23 g 0.01 g		
			6			
Ebéd	Zellerkrémleves tejfelhéjmentesen[1,9], Bolognai mártás, Főtt tésztaköret[1], Violife sajt szórat tejm.	Burgonyafőzelék tejfelhéjmentesen[1], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]	Zöldborsó főzelék tejfelhéjmentesen[1], Kométa virsli(10)	Paradicsomos káposztafőzelék[1], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]	Körtészósz[1,7], Főtt sertésszelet*, Piritott dara 50 g[1]	
	Energia: 556.04 Kcal / 2,324.25 KJ	Energia: 590.01 Kcal / 2,466.24 KJ	Energia: 333.26 Kcal / 1,393.03 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	
	19.43 g 25.80 g 9.86 g	31.10 g 18.30 g 2.77 g	16.53 g 12.78 g 3.55 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		
59.46 g 3.06 g 5.76 g	74.02 g 0.35 g 2.74 g	37.10 g 6.34 g 2.05 g	37.94 g 9.76 g 1.96 g	36.39 g 7.32 g 2.14 g		
1,9	1	1,(10)	1	1,7		
Uzsonna						

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00167) Tejmentes, bölcsi	Uzsonna	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Violife Natúr növényi krémsajt			Gyümölcsstea, Sárgarépa, friss, Violife natúr növényi sajt, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Házi húspástétom*, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós pereg[1], Mandarin		
		Energia: 196.80 Kcal / 822.62 Kj			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 Kj			Energia: 200.12 Kcal / 836.50 Kj			Energia: 204.67 Kcal / 855.52 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
		4.60 g	5.67 g	4.60 g	5.37 g	6.73 g	5.85 g	8.09 g	4.87 g	1.42 g	7.25 g	5.44 g	1.77 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
30.72 g	5.02 g	0.90 g	43.82 g	5.56 g	1.60 g	30.00 g	5.19 g	1.34 g	30.45 g	5.04 g	0.77 g	33.92 g	0.00 g	0.85 g		
1			1			1,6			1			1				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00450) Gluténmentes	Tízórai	Margarin, Kakaó[7], Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Kőrözött [7], Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Mester gluténmentes pékáru			Kakaó[7], Allergénmentes kalács			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Mester gluténmentes pékáru		
		Energia: 166.51 Kcal / 696.01 KJ			Energia: 82.08 Kcal / 343.09 KJ			Energia: 80.58 Kcal / 336.82 KJ			Energia: 204.21 Kcal / 853.60 KJ			Energia: 81.74 Kcal / 341.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.55 g	8.73 g	3.43 g	8.09 g	5.43 g	1.86 g	8.60 g	5.87 g	1.20 g	8.49 g	5.18 g	2.77 g	6.35 g	7.27 g	1.68 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	57.61 g 21.16 g 1.22 g			47.86 g 9.60 g 0.91 g			46.13 g 9.90 g 1.28 g			30.20 g 15.47 g 0.41 g			45.63 g 9.50 g 1.08 g			
	7			7			3,4,7,10,(6)			7			3			
	Ebéd	Zellerkrémleves gluténmentesen[7,9], Spagetti köret gm., Sajt szórat[7], Bolognai mártás			Zöldségleves[9], Burgonyafőzelék, rizsliszttel sűrítve[7], Csirkepörkölt, Mester gluténmentes pékáru			Zöldborsóleves gluténmentesen, Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs			Rántott leves gluténmentesen, Paradicsomos káposztafőzelék gluténmentesen[9], Sült csirkemell csíkok, Mester gluténmentes pékáru			Vaníliás körteleves gluténmentesen[7,(1)], Tarhonyás hús*, Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 661.93 Kcal / 2,766.87 KJ			Energia: 509.96 Kcal / 2,131.63 KJ			Energia: 824.50 Kcal / 3,446.41 KJ			Energia: 492.03 Kcal / 2,056.69 KJ			Energia: 617.34 Kcal / 2,580.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.55 g	29.43 g	8.71 g	30.30 g	22.90 g	4.57 g	29.11 g	20.34 g	3.69 g	30.68 g	29.33 g	3.39 g	25.22 g	15.42 g	4.88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
77.86 g 5.40 g 5.63 g			68.57 g 1.79 g 3.90 g			125.96 g 12.93 g 2.96 g			49.47 g 9.27 g 3.69 g			100.40 g 22.02 g 2.18 g				
7,9			7,9			9			9			7,(1)				
Uzsonna	Gyümölcsstea, Vajkrém [7], Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Kockasajt [7], Sárgarépa, friss, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Gépsonka [6], Margarin, Uborka, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Házi húspástétom*[3,10], Lilahagyma, Mester gluténmentes pékáru			Mandarin, Gluténmentes sós percc			
	Energia: 81.82 Kcal / 342.01 KJ			Energia: 61.20 Kcal / 255.82 KJ			Energia: 82.75 Kcal / 345.90 KJ			Energia: 165.50 Kcal / 691.79 KJ			Energia: 251.41 Kcal / 1,050.89 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.50 g	7.01 g	3.27 g	5.94 g	4.84 g	1.88 g	7.84 g	6.41 g	1.50 g	7.59 g	15.30 g	4.65 g	5.43 g	105.77 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
46.97 g 10.00 g 1.11 g			48.28 g 10.27 g 1.31 g			46.33 g 9.59 g 1.54 g			47.32 g 9.86 g 1.06 g			31.07 g 0.00 g 0.00 g				
7			7			6			3,10							

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00451) Tejfehérjemen tes	Tízórai	Tejescávé rizstejjel[1], Margarin, Zsemle[1]	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Magyaros margarinkrém	Gyümölcsstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Kukoricás kenyér[1,(13)]	Kakaó rizsital, Allergénmentes kalács	Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 221.97 Kcal / 927.83 KJ	Energia: 207.73 Kcal / 868.31 KJ	Energia: 203.99 Kcal / 852.68 KJ	Energia: 244.92 Kcal / 1,023.77 KJ	Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.93 g 5.03 g 1.19 g	4.74 g 6.36 g 0.20 g	10.38 g 3.40 g 0.35 g	4.49 g 5.40 g 1.78 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
	37.34 g 6.38 g 1.20 g	31.93 g 7.02 g 0.84 g	33.17 g 7.50 g 1.44 g	42.77 g 14.98 g 0.44 g	31.33 g 7.10 g 0.88 g	
	1	1	1,3,4,10,(6),(13)		1,3	
	Ebéd	Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Violife sajt szórát tejm.	Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék tejfehérjementesen[1], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[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 tejfehérjementesen[1], Tarhonyás hús*[1], Céklasaláta, csemege szeletelt
		Energia: 672.92 Kcal / 2,812.81 KJ	Energia: 636.10 Kcal / 2,658.90 KJ	Energia: 666.80 Kcal / 2,787.22 KJ	Energia: 596.02 Kcal / 2,491.36 KJ	Energia: 556.97 Kcal / 2,328.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22.67 g 28.37 g 10.22 g	32.85 g 19.27 g 2.89 g	29.66 g 23.25 g 3.90 g	33.74 g 25.17 g 2.91 g	23.33 g 17.57 g 3.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
78.90 g 4.01 g 5.66 g	81.44 g 0.68 g 3.64 g	87.90 g 13.89 g 2.48 g	57.70 g 11.03 g 3.59 g	82.49 g 23.93 g 2.38 g		
1,9	1,3,9	1,3	1,9	1		
Uzsonna	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Violife Natúr növényi krémsajt	Gyümölcsstea, Sárgarépa, friss, Violife natúr növényi sajt, Zsemle[1]	Gyümölcsstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Gyümölcsstea, Házi húspástétom*, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma	Sós pereg[1], Mandarin	
	Energia: 204.93 Kcal / 856.61 KJ	Energia: 257.39 Kcal / 1,075.89 KJ	Energia: 208.25 Kcal / 870.49 KJ	Energia: 221.90 Kcal / 927.54 KJ	Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	4.60 g 5.67 g 4.60 g	5.37 g 6.73 g 5.85 g	8.09 g 4.87 g 1.42 g	7.71 g 6.21 g 2.03 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	
32.75 g 7.02 g 0.90 g	45.85 g 7.56 g 1.60 g	32.03 g 7.19 g 1.34 g	32.56 g 7.05 g 0.78 g	33.92 g 0.00 g 0.85 g		
1	1	1,6	1	1		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00105) Diab 20-70-25 gCH	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Laktózmentes sajt szórat	Zöldségleves[1,3,9], Csirkepörkölt[1], Burgonyafőzelék[1,7], Félbarna kenyér[1]	Zöldborsóleves[1,3], Kínai édes savanyú ragu, Párolt bulgur[1]	Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék édesítőszerrel[1,9,15], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]	Zöldségleves[1,3,9], Céklasaláta, csemege szeletelt, Tarhonyás hús* [1]										
		Energia: 674.45 Kcal / 2,819.20 KJ	Energia: 638.89 Kcal / 2,670.56 KJ	Energia: 594.39 Kcal / 2,484.55 KJ	Energia: 638.04 Kcal / 2,667.01 KJ	Energia: 567.99 Kcal / 2,374.20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.21 g	31.51 g	11.51 g	32.41 g	23.48 g	4.84 g	27.67 g	22.87 g	3.92 g	37.30 g	26.51 g	3.07 g	25.92 g	19.60 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.85 g	4.84 g	2.93 g	73.44 g	0.78 g	3.69 g	71.11 g	14.74 g	2.50 g	61.44 g	0.04 g	3.87 g	69.70 g	11.29 g	3.22 g		
1,3,7,9	1,3,7,9		1,3	1,9,15		1,3,9										

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.