

# Gyermek- és közétkeztetés

## HEPM Plus kft

**Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.**

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00391) Gyermek (4-6) óvodás Szfv</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávét[1,7], Margarin, Sajtos kifli[1,7]			Őszibarackos zabkása [1,7,(5,8,10,11,12)]			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: 347.79 Kcal / 1,453.76 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	13.26 g	6.65 g	2.68 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			57.98 g 25.64 g 0.21 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,(5),(8),(10),(11),(12)			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], Túrós tészta*[1,7], Tejföl 12 %-os[7], Porcukor(1)			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves*[1,7], Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)]		
		Energia: 607.82 Kcal / 2,540.69 KJ			Energia: 3,713.88 Kcal / 15,524.02 KJ			Energia: 524.05 Kcal / 2,190.53 KJ			Energia: 616.47 Kcal / 2,576.84 KJ			Energia: 685.56 Kcal / 2,865.64 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	253.83 g	248.22 g	1.97 g	18.34 g	21.49 g	8.18 g	34.08 g	22.66 g	2.60 g	17.24 g	26.13 g	10.27 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			91.42 g 0.55 g 7.89 g			62.87 g 15.22 g 1.66 g			68.08 g 9.02 g 3.59 g			100.73 g 16.56 g 2.64 g				
1,3,7,9			1,3,6,7,9,10,11,(5)			1,3,7			1,9			1,3,7,10,(6),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Gépsonka[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Kockasajt[7], Kifli, Sárgarépa, friss			Házi húspástétom*[3,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós pereg[1], Mandarin			
	Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ			Energia: 179.49 Kcal / 750.27 KJ			Energia: 169.04 Kcal / 706.59 KJ			Energia: 262.24 Kcal / 1,096.16 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	
	5.74 g	5.46 g	3.19 g	8.08 g	4.86 g	1.42 g	6.53 g	2.84 g	1.60 g	7.83 g	13.75 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				
25.52 g 0.58 g 0.91 g			24.88 g 0.17 g 1.34 g			31.33 g 0.85 g 0.41 g			25.87 g 0.44 g 0.86 g			33.92 g 0.00 g 0.85 g				
1,7			1,6			7			1,3,10			1				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00392) Gyermek (7-10) alsós Szfv</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé[1,7], Margarin, Sajtos kifli[1,7]			Őszibarackos zabkása [1,7,(5,8,10,11,12)]			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: 382.06 Kcal / 1,597.01 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.40 g	6.35 g	3.03 g	14.81 g	7.41 g	3.04 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	63.22 g	28.20 g	0.24 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,(5),(8),(10),(11),(12)			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], Túrós tészta*[1,7], Tejföl 12 %-os[7], Porcukor(1)			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves*[1,7], Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)]		
		Energia: 709.52 Kcal / 2,965.79 KJ			Energia: 5,375.73 Kcal / 22,470.55 KJ			Energia: 567.24 Kcal / 2,371.06 KJ			Energia: 723.82 Kcal / 3,025.57 KJ			Energia: 738.29 Kcal / 3,086.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.91 g	30.87 g	10.24 g	374.79 g	370.12 g	2.54 g	20.49 g	23.09 g	8.54 g	36.33 g	30.39 g	3.45 g	17.96 g	28.80 g	11.10 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	99.59 g	0.74 g	10.62 g	67.79 g	15.88 g	1.76 g	75.20 g	12.78 g	3.99 g	107.58 g	18.52 g	3.04 g	
	1,3,7,9			1,3,6,7,9,10,11,(5)			1,3,7			1			1,3,7,10,(6),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Gépsonka[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Kockasajt[7], Kifli, Sárgarépa, friss			Házi húspástétom*[3,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós perec[1], Mandarin		
Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ			Energia: 184.95 Kcal / 773.09 KJ			Energia: 169.04 Kcal / 706.59 KJ			Energia: 281.20 Kcal / 1,175.42 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.74 g		5.46 g	3.19 g	8.83 g	5.08 g	1.49 g	6.53 g	2.84 g	1.60 g	8.31 g	15.60 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	
25.52 g	0.58 g	0.91 g	24.98 g	0.19 g	1.45 g	31.33 g	0.85 g	0.41 g	26.01 g	0.50 g	0.88 g	33.92 g	0.00 g	0.85 g		
1,7			1,6			7			1,3,10			1				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00393) Gyermek (11-14) felsős Szfv</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávét[1,7], Margarin, Sajtos kifli[1,7]			őszibarackos zabkása [1,7,(5,8,10,11,12)]			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: 418.47 Kcal / 1,749.20 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	15.78 g	7.90 g	3.19 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	70.17 g	31.71 g	0.25 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,(5),(8),(10),(11),(12)			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], Túrós tészta*[1,7], Tejföl 12 %-os[7], Porcukor(1)			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves*[1,7], Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)]		
		Energia: 794.67 Kcal / 3,321.72 KJ			Energia: 5,396.35 Kcal / 22,556.74 KJ			Energia: 640.81 Kcal / 2,678.59 KJ			Energia: 765.53 Kcal / 3,199.92 KJ			Energia: 1,013.83 Kcal / 4,237.81 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	375.14 g	371.32 g	2.76 g	21.67 g	23.93 g	8.74 g	38.38 g	32.21 g	3.68 g	28.42 g	43.30 g	15.68 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	101.66 g	0.77 g	10.86 g	82.95 g	26.55 g	1.87 g	79.36 g	13.54 g	4.19 g	133.59 g	22.13 g	4.25 g		
1,3,7,9			1,3,6,7,9,10,11,(5)			1,3,7			1			1,3,7,10,(6),(12)				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00394) Gyermek (14-18) gimn. Szfv</b>	<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], Túrós tészta*[1,7], Tejföl 12 %-os[7], Porcukor(1)	Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]	Vaníliás körteleves*[1,7], Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10, (1,12)]										
		Energia: 899.27 Kcal / 3,758.95 KJ	Energia: 7,036.73 Kcal / 29,413.53 KJ	Energia: 666.96 Kcal / 2,787.89 KJ	Energia: 794.04 Kcal / 3,319.09 KJ	Energia: 1,129.15 Kcal / 4,719.85 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.25 g	38.37 g	13.32 g	495.65 g	492.28 g	3.05 g	22.88 g	24.76 g	8.93 g	40.06 g	34.01 g	3.87 g	30.44 g	47.78 g	18.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.57 g	14.47 g	3.60 g	107.09 g	0.92 g	13.43 g	86.32 g	26.79 g	1.87 g	80.76 g	14.28 g	4.39 g	150.20 g	22.83 g	4.16 g		
1,3,7,9			1,3,6,7,9,10,11,(5)			1,3,7			1			1,3,7,10,(6),(12)				

Jó étvágyat kívánunk!  
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

