

Gyermek- és közétkeztetés

HPM Plus kft

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00133) Tejfehérjemen tes diéta Szfv	Ebéd	Violife sajt szórat tejm., Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1]	Zöldségleves[1,3,9], Csirkepörkölt[1], Burgonyafőzelék tejfehérjementesen[1], Félbarna kenyér[1]	Zöldborsóleves[1,3], Gombapörkölt[1], Főtt tésztaköret[1]	Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]	Vaníliás körteleves tejfehérjementesen[1], Karfiolfasírt[1,3], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10, (1,12)]										
		Energia: 672.92 Kcal / 2,812.81 Kj	Energia: 636.10 Kcal / 2,658.90 Kj	Energia: 622.54 Kcal / 2,602.22 Kj	Energia: 596.02 Kcal / 2,491.36 Kj	Energia: 914.11 Kcal / 3,820.98 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.67 g	28.37 g	10.22 g	32.85 g	19.27 g	2.89 g	21.15 g	15.60 g	1.91 g	33.74 g	25.17 g	2.91 g	16.76 g	45.83 g	7.76 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	96.64 g	6.38 g	4.52 g	57.70 g	11.03 g	3.59 g	115.35 g	18.84 g	3.69 g		
1,9			1,3,9			1,3			1,9			1,3,7,10,(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00156) Gluténmentes diéta Szfv	Ebéd	Zellerkrémleves gluténmentes[7,9], Spagetti köret gm., Sajt szórat[7], Bolognai mártás			Zöldségleves[9], Csirkepörkölt, Burgonyafőzelék, rizsliszttel sűrítve[7], Mester gluténmentes pékáru			Zöldborsóleves gluténmentesen, Gombapörkölt[1], Főtt tézszaköret GM Tojm			Rántott leves gluténmentesen, Paradicsomos, Káposztafőzelék gluténmentesen[9], Sült csirkemell csíkok, Mester gluténmentes pékáru			Vaníliás körteleves gluténmentesen[7,(1)], Karfiolfasírt , Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10, (1,12)]		
		Energia: 661.93 Kcal / 2,766.87 KJ			Energia: 509.96 Kcal / 2,131.63 KJ			Energia: 513.49 Kcal / 2,146.39 KJ			Energia: 492.03 Kcal / 2,056.69 KJ			Energia: 796.91 Kcal / 3,331.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.55 g	29.43 g	8.71 g	30.30 g	22.90 g	4.57 g	11.20 g	14.55 g	1.55 g	30.68 g	29.33 g	3.39 g	11.96 g	42.95 g	8.63 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	82.71 g	5.43 g	4.32 g	49.47 g	9.27 g	3.69 g	107.14 g	20.08 g	3.31 g		
7,9			7,9			1			9			3,7,10,(1),(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00158) Tojás és mandulament es Szfv	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]	Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]	Zöldborsóleves gluténmentesen, Gombapörkölt[1], Főtt tésztaköret GM Tojm	Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]	Vaníliás körteleves*[1,7], Karfiolfasírt , Párolt rizs										
		Energia: 620.89 Kcal / 2,595.32 KJ	Energia: 572.11 Kcal / 2,391.42 KJ	Energia: 531.19 Kcal / 2,220.37 KJ	Energia: 544.22 Kcal / 2,274.84 KJ	Energia: 643.66 Kcal / 2,690.50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.38 g	28.10 g	9.85 g	31.10 g	20.38 g	4.05 g	11.80 g	15.79 g	1.67 g	31.68 g	22.41 g	2.60 g	10.43 g	30.07 g	4.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		65.05 g	4.37 g	2.84 g	65.20 g	0.56 g	3.22 g	83.82 g	5.44 g	4.67 g	53.08 g	9.02 g	3.24 g	98.23 g	13.21 g	2.26 g
1,3,7,9			1,3,7,9			1			1,9			1,7				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00162) Tej, tojásmentes Szfv	Ebéd	Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Violife sajt szórat tejm.			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék tejfehérjementesen[1], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]			Zöldborsóleves gluténmentesen, Gombapörkölt[1], Főtt tésztaköret GM Tojm			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves tejfehérjementesen[1], Karfiolfasírt , Párolt rizs		
		Energia: 672.92 Kcal / 2,812.81 KJ			Energia: 636.10 Kcal / 2,658.90 KJ			Energia: 531.19 Kcal / 2,220.37 KJ			Energia: 596.02 Kcal / 2,491.36 KJ			Energia: 621.05 Kcal / 2,595.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.67 g	28.37 g	10.22 g	32.85 g	19.27 g	2.89 g	11.80 g	15.79 g	1.67 g	33.74 g	25.17 g	2.91 g	10.16 g	27.09 g	2.85 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	83.82 g	5.44 g	4.67 g	57.70 g	11.03 g	3.59 g	99.82 g	14.05 g	2.30 g		
1,9			1,3,9			1			1,9			1				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00164) Tej-, tojás-, gluténmentes Szfv	Ebéd	Zellerkrémleves Tejfehérje és gluténmentes[9], Bolognai mártás, Spagetti köret gm., Violife sajt szórat tejm.			Zöldségleves[9], Burgonyafőzelék, rizstejjel, rizsliszttel sűrítve, Csirkepörkölt[1], Mester gluténmentes pékáru			Zöldborsóleves gluténmentesen, Gombapörkölt[1], Főtt tésztaköret GM Tojm			Rántott leves gluténmentesen, Paradicsomos káposztafőzelék gluténmentesen[9], Sült csirkemell csíkok, Mester gluténmentes pékáru			Vaníliás körteleves tejfehérje és gluténmentesen(1), Karfiolfasírt , Párolt rizs		
		Energia: 693.42 Kcal / 2,898.50 KJ			Energia: 495.16 Kcal / 2,069.77 KJ			Energia: 531.19 Kcal / 2,220.37 KJ			Energia: 492.03 Kcal / 2,056.69 KJ			Energia: 619.12 Kcal / 2,587.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.53 g	30.05 g	10.14 g	30.05 g	19.84 g	2.96 g	11.80 g	15.79 g	1.67 g	30.68 g	29.33 g	3.39 g	9.96 g	27.07 g	2.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.40 g	5.41 g	5.95 g	71.73 g	1.78 g	3.39 g	83.82 g	5.44 g	4.67 g	49.47 g	9.27 g	3.69 g	99.61 g	14.06 g	2.30 g		
9			1,9			1			9			(1)				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00180) Glutén-, tojásmentes Szfv	Ebéd	Zellerkrémleves gluténmentes[7,9], Spagetti köret gm., Sajt szórat[7], Bolognai mártás			Zöldségleves[9], Csirkepörkölt, Burgonyafőzelék, rizsliszttel sűrítve[7], Mester gluténmentes pékáru			Zöldborsóleves gluténmentesen, Gombapörkölt[1], Főtt tésztaöntet GM Tojm			Rántott leves gluténmentesen, Paradicsomos káposztafőzelék gluténmentesen[9], Sült csirkemell csíkok, Mester gluténmentes pékáru			Vaníliaas körteleves gluténmentesen[7,(1)], Karfiolfasírt , Párolt rizs		
		Energia: 661.93 Kcal / 2,766.87 KJ			Energia: 509.96 Kcal / 2,131.63 KJ			Energia: 513.49 Kcal / 2,146.39 KJ			Energia: 492.03 Kcal / 2,056.69 KJ			Energia: 649.96 Kcal / 2,716.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.55 g	29.43 g	8.71 g	30.30 g	22.90 g	4.57 g	11.20 g	14.55 g	1.55 g	30.68 g	29.33 g	3.39 g	10.30 g	30.25 g	4.70 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	82.71 g	5.43 g	4.32 g	49.47 g	9.27 g	3.69 g	100.05 g	14.49 g	2.28 g		
7,9			7,9			1			9			7,(1)				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00197) Tej-, tojás-, szójamentes	Ebéd	Zellerkrémleves tejfelhárjementes[1,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Violife sajt szórat tejm.			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék tejfelhárjementesen[1], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]			Zöldborsóleves gluténmentesen, Gombapörkölt[1], Főtt tésztaköret GM Tojm			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves tejfelhárjementesen[1], Karfiolfasírt , Párolt rizs		
		Energia: 672.92 Kcal / 2,812.81 KJ			Energia: 636.10 Kcal / 2,658.90 KJ			Energia: 531.19 Kcal / 2,220.37 KJ			Energia: 596.02 Kcal / 2,491.36 KJ			Energia: 621.05 Kcal / 2,595.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.67 g	28.37 g	10.22 g	32.85 g	19.27 g	2.89 g	11.80 g	15.79 g	1.67 g	33.74 g	25.17 g	2.91 g	10.16 g	27.09 g	2.85 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	83.82 g	5.44 g	4.67 g	57.70 g	11.03 g	3.59 g	99.82 g	14.05 g	2.30 g		
1,9			1,3,9			1			1,9			1				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00430) Laktózmentes diéta Szfv	Ebéd	Laktózmentes sajt szórat , Zellerkrémleves laktózmentes[1,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1]	Burgonyafőzelék, laktózmentes tejföllel[1], Zöldségleves[1,3,9], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]	Zöldborsóleves[1,3], Gombapörkölt[1], Főtt tésztaköret[1]	Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]	Vaníliás körteleves laktózmentesen[1], Karfiolfasírt[1,3], Párolt rizs, Tartármártás laktózmentesen[3,10, (1,12)]										
		Energia: 609.47 Kcal / 2,547.58 Kj	Energia: 623.77 Kcal / 2,607.36 Kj	Energia: 472.46 Kcal / 1,974.88 Kj	Energia: 544.22 Kcal / 2,274.84 Kj	Energia: 1,219.75 Kcal / 5,098.56 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.14 g	27.10 g	9.78 g	32.65 g	19.64 g	4.10 g	16.23 g	13.54 g	1.60 g	31.68 g	22.41 g	2.60 g	21.89 g	56.50 g	11.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.77 g	2.62 g	2.81 g	77.90 g	0.58 g	3.03 g	69.61 g	5.11 g	3.88 g	53.08 g	9.02 g	3.24 g	161.31 g	23.86 g	4.88 g		
1,9	1,3,9		1,3	1,9		1,3,10,(12)										

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

