

Gyermek- és közétkeztetés

HEM Plus kft

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00103) Diab 20-40-15 gCH	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]	Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Csirkepörkölt[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 születelt, Tarhonyás hús* [1]										
		Energia: 490.63 Kcal / 2,050.83 Kj	Energia: 442.11 Kcal / 1,848.02 Kj	Energia: 454.01 Kcal / 1,897.76 Kj	Energia: 508.56 Kcal / 2,125.78 Kj	Energia: 289.56 Kcal / 1,210.36 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.48 g	26.17 g	9.55 g	26.80 g	19.88 g	4.00 g	22.39 g	18.81 g	3.32 g	31.42 g	22.87 g	2.67 g	12.47 g	8.52 g	1.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.65 g	3.23 g	2.50 g	38.20 g	0.56 g	2.52 g	49.56 g	12.25 g	2.00 g	43.32 g	0.03 g	3.20 g	39.54 g	9.83 g	2.51 g	
	1,3,7,9			1,3,7,9			1,3			1,9,15			1,3,9			
	Uzsonna	Gyümölcsstea édesítővel [15], Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika	Gyümölcsstea édesítővel [15], Kockasajt[7], Kifli, Sárgarépa, friss	Gyümölcsstea édesítővel [15], Gépsonka[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Gyümölcsstea édesítővel [15], Házi húspástétom* [3,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma	Sós pereg[1], Mandarin										
		Energia: 116.84 Kcal / 488.39 Kj	Energia: 101.77 Kcal / 425.40 Kj	Energia: 117.77 Kcal / 492.28 Kj	Energia: 200.52 Kcal / 838.17 Kj	Energia: 107.25 Kcal / 448.31 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
3.58 g		5.07 g	3.09 g	4.19 g	2.68 g	1.60 g	5.92 g	4.47 g	1.32 g	5.67 g	13.36 g	4.47 g	2.28 g	2.02 g	0.95 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
13.73 g	0.61 g	0.56 g	17.29 g	0.88 g	0.41 g	13.09 g	0.20 g	0.99 g	14.08 g	0.47 g	0.51 g	18.92 g	0.00 g	0.43 g		
1,7,15			7,15			1,6,15			1,3,10,15			1				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00161) Laktózmentes diéta	Ebéd	Zellerkrémleves laktózmentes[1,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Laktózmentes sajt szórat	Burgonyafőzelék, laktózmentes tejföllel[1], Zöldségleves[1,3,9], 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 laktózmentesen[1], Tarhonyás hús*[1], Céklasaláta, csemege szeletelt
		Energia: 609.47 Kcal / 2,547.58 Kj	Energia: 623.77 Kcal / 2,607.36 Kj	Energia: 567.25 Kcal / 2,371.11 Kj	Energia: 544.22 Kcal / 2,274.84 Kj	Energia: 530.00 Kcal / 2,215.40 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	25.75 g 21.11 g 3.58 g	31.68 g 22.41 g 2.60 g	21.05 g 18.19 g 5.28 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	70.80 g 12.56 g 2.22 g	53.08 g 9.02 g 3.24 g	77.05 g 24.17 g 2.31 g	
	1,9	1,3,9	1,3	1,9	1	
	Uzsonna	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Violife Natúr növényi krémsajt	Gyümölcstea, Sárgarépa, friss, Medve laktózmentes kockasajt, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Gyümölcstea, Házi húspástétom*, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma	Sós pereg[1], Mandarin
		Energia: 204.93 Kcal / 856.61 Kj	Energia: 210.45 Kcal / 879.68 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.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		7.93 g 3.03 g 1.90 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	40.05 g 7.52 g 1.21 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		
(00450) Gluténmentes	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.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	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	Gyümölcstea, Vajkrém [7], Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcstea, Kockasajt [7], Sárgarépa, friss, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Uborka, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcstea, 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
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	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.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	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.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	7.71 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				

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.