

Gyermek- és közétkeztetés

HEPM Plus kft

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00063) Iskola, alsó, vál	Tízórai	Tejeskávét[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			
	Ebéd	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: 707.35 Kcal / 2,956.72 KJ			Energia: 5,245.73 Kcal / 21,927.15 KJ			Energia: 649.68 Kcal / 2,715.66 KJ			Energia: 651.57 Kcal / 2,723.56 KJ			Energia: 568.71 Kcal / 2,377.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.69 g	30.54 g	9.91 g	370.49 g	369.62 g	2.49 g	29.06 g	23.19 g	3.89 g	33.93 g	30.14 g	3.45 g	23.71 g	18.92 g	5.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81.55 g	15.38 g	3.21 g	72.59 g	0.74 g	9.92 g	84.11 g	13.83 g	2.47 g	60.20 g	12.78 g	3.64 g	82.25 g	23.61 g	2.36 g	
	1,3,7,9			1,3,6,7,9,10,11,(5)			1,3			1			1,7			
	Uzsonna	Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Kockasajt[7], Kifli, Sárgarépa, friss			Gépsonka[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Házi húspástétom*[3,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós pereg[1], Mandarin		
Energia: 178.56 Kcal / 746.38 KJ			Energia: 169.04 Kcal / 706.59 KJ			Energia: 184.95 Kcal / 773.09 KJ			Energia: 281.20 Kcal / 1,175.42 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	6.53 g	2.84 g	1.60 g	8.83 g	5.08 g	1.49 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	31.33 g	0.85 g	0.41 g	24.98 g	0.19 g	1.45 g	26.01 g	0.50 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		
(00065) Iskola, felső, vál	Tízórai	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.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	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			
	Ebéd	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 kenyérrökökával[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: 696.76 Kcal / 2,912.46 KJ			Energia: 693.28 Kcal / 2,897.91 KJ			Energia: 596.98 Kcal / 2,495.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.60 g	33.24 g	10.95 g	370.84 g	370.82 g	2.71 g	30.91 g	24.34 g	4.10 g	35.98 g	31.96 g	3.68 g	25.13 g	19.51 g	5.27 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	91.59 g	15.05 g	2.65 g	64.36 g	13.54 g	3.84 g	87.00 g	24.78 g	2.39 g		
1,3,7,9			1,3,6,7,9,10,11,(5)			1,3			1			1,7				
Uzsonna	Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Kockasajt[7], Kifli, Sárgarépa, friss			Gépsonka[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Házi húspástétom*[3,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós percc[1], Mandarin			
	Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 KJ			Energia: 201.48 Kcal / 842.19 KJ			Energia: 314.81 Kcal / 1,315.91 KJ			Energia: 416.19 Kcal / 1,739.67 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	
	10.09 g	6.26 g	3.39 g	8.12 g	5.29 g	3.19 g	13.78 g	6.06 g	1.75 g	12.90 g	17.33 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	
49.52 g	0.58 g	1.61 g	32.54 g	1.70 g	0.76 g	49.06 g	0.21 g	2.23 g	50.09 g	0.54 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		
(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás	Tízórai	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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			
	Ebéd	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[1,9], 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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				
Uzsonna	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	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.