

# Gyermek- és közétkeztetés

## HFM Plus kft

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00153) Tej-, tojásmentes diéta</b>	<b>Tízórai</b>	Tejeskávé rizstejjel[1], Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Magyaros margarinkrém			Tonhalkrém tejfehérje és tojásmentesen[4,(6)], Gyümölcstea, Kukoricás kenyér[1,(13)]			Kakaó rizstejjel, Allergénmentes kalács			Gyümölcstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 221.97 Kcal / 927.83 KJ			Energia: 207.73 Kcal / 868.31 KJ			Energia: 189.37 Kcal / 791.57 KJ			Energia: 221.00 Kcal / 923.78 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
		5.93 g	5.03 g	1.19 g	4.74 g	6.36 g	0.20 g	6.94 g	3.62 g	0.84 g	4.49 g	4.90 g	1.73 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	32.56 g	7.27 g	1.33 g	38.02 g	13.33 g	0.40 g	31.33 g	7.10 g	0.88 g	
	1			1			1,4,(6),(13)			1,3			1,3			
	<b>Ebéd</b>	Bolognai mártás, Zellerkrémleves tejféhrjementes[1,9], Spagetti köret[1], Violife sajt szórat tej.			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék tejféhrjementesen[1], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]			Zöldborsóleves gluténmentesen, Kínai édes savanyú ragu, Párolt bulgur[1]			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves tejféhrjementesen[1], Céklasaláta, csemege szeletelt, Bácskai rizseshús		
		Energia: 672.92 Kcal / 2,812.81 KJ			Energia: 636.10 Kcal / 2,658.90 KJ			Energia: 653.78 Kcal / 2,732.80 KJ			Energia: 596.02 Kcal / 2,491.36 KJ			Energia: 664.36 Kcal / 2,777.02 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	29.11 g	23.16 g	3.87 g	33.74 g	25.17 g	2.91 g	25.60 g	16.92 g	3.56 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	85.48 g	13.76 g	2.48 g	57.70 g	11.03 g	3.59 g	107.14 g	21.65 g	2.36 g		
1,9			1,3,9			1			1,9			1				
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Violife Natúr növényi krémsajt			Gyümölcstea, Sárgarépa, friss, Violife natúr növényi sajt, 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: 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	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		

		<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>
	<b>Uzsonna</b>	1	1	1,6	1	1

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00185) Gluténmentes diéta, Mv</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Vajkrém [7], Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Kőrözött [7], Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Házi húspástétom*[3,10], Lilahagyma, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Mester gluténmentes pékáru		
		Energia: 86.23 Kcal / 360.44 KJ			Energia: 98.03 Kcal / 409.77 KJ			Energia: 96.31 Kcal / 402.58 KJ			Energia: 192.79 Kcal / 805.86 KJ			Energia: 90.07 Kcal / 376.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.27 g	6.95 g	3.27 g	8.67 g	5.87 g	2.08 g	9.26 g	6.37 g	1.34 g	8.08 g	17.15 g	5.27 g	6.36 g	7.27 g	1.68 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	48.43 g 12.01 g 1.11 g			50.26 g 11.63 g 0.92 g			48.29 g 11.98 g 1.33 g			49.52 g 11.93 g 1.08 g			47.69 g 11.51 g 1.08 g			
	7			7			3,4,7,10,(6)			3,10			3			
	<b>Ebéd</b>	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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)				
<b>Uzsonna</b>	Margarin, Mester gluténmentes pékáru			Kockasajt[7], Sárgarépa, friss, Mester gluténmentes pékáru			"MESTER" lekváros táska			Kakaó[7], Allergénmentes kalács			Mandarin, Gluténmentes sós pereg			
	Energia: 26.55 Kcal / 110.98 KJ			Energia: 32.44 Kcal / 135.60 KJ			Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 KJ			Energia: 233.09 Kcal / 974.32 KJ			Energia: 251.41 Kcal / 1,050.89 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.18 g	5.34 g	1.18 g	5.93 g	4.83 g	1.88 g	1.08 g	11.80 g	6.12 g	10.21 g	5.96 g	3.29 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				
38.38 g 2.48 g 1.02 g			41.13 g 3.25 g 1.31 g			43.20 g 8.04 g 0.24 g			33.85 g 19.08 g 0.46 g			31.07 g 0.00 g 0.00 g				
7			7			7			7			7				

Jó étvágyat kívánunk!  
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.