

# Gyermek- és közétkeztetés

## HEM Plus kft

**Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.**

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00067)</b> <b>Gyermek (7-10 éves) alsós</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Kakaó[7], Kakaós foszlós kalács			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcsstea, Körözött [7], Kukoricás kenyér[1, (13)]			Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma		
		Energia: 211.73 Kcal / 885.03 KJ			Energia: 158.91 Kcal / 664.24 KJ			Energia: 215.57 Kcal / 901.08 KJ			Energia: 223.00 Kcal / 932.14 KJ			Energia: 225.77 Kcal / 943.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.52 g	5.41 g	3.19 g	8.04 g	4.02 g	2.50 g	6.61 g	5.73 g	1.60 g	8.92 g	4.29 g	1.97 g	9.63 g	4.84 g	1.26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	34.13 g	9.61 g	0.91 g	21.92 g	17.21 g	0.20 g	33.39 g	9.11 g	0.88 g	37.24 g	9.37 g	1.02 g	34.82 g	9.58 g	1.13 g	
	1,7			7			1,3			1,7,(13)			1,3,4,7,10,(6)			
	<b>Ebéd</b>	Palócleves[1,7], Hosszúmetélt köret[1], Dejó szórát[1], Alma			Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]			GombakréMLEVES[1,3,7], Bácskai hús bulgurral[1], Csemege uborka[10]			Erdei gyümölcskrémleves [1,7], Rántott karajszelet [1,3], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12)			Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék* [1,7], Fasírtgolyó[1,6, (3,7,9,10,11)], Félbarna kenyér[1]		
		Energia: 684.35 Kcal / 2,860.58 KJ			Energia: 717.68 Kcal / 2,999.90 KJ			Energia: 577.02 Kcal / 2,411.94 KJ			Energia: 952.15 Kcal / 3,979.99 KJ			Energia: 503.49 Kcal / 2,104.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.77 g	20.23 g	4.34 g	33.20 g	21.25 g	4.03 g	27.09 g	22.14 g	5.42 g	28.64 g	44.12 g	7.97 g	98.28 g	94.49 g	26.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
97.31 g	20.46 g	1.74 g	96.89 g	14.85 g	3.51 g	71.15 g	4.55 g	3.97 g	107.52 g	17.95 g	3.21 g	95.71 g	5.19 g	3.25 g		
1,7			1,3			1,3,7,10			1,3,7,(12)			1,6,7,(3),(9),(10),(11)				
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsstea, Kenőmájás (6), Burgonyás kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek			Tej 1,5%-os[7], Kakaós csiga[1,7,(6,12)]			Gyümölcsstea, Füstölt húskrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Tej 1,5%-os[7], Vaníliás croissant[1,3,7,(6,12)]			
	Energia: 246.06 Kcal / 1,028.53 KJ			Energia: 258.05 Kcal / 1,078.65 KJ			Energia: 276.78 Kcal / 1,156.94 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 KJ			Energia: 328.25 Kcal / 1,372.09 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.55 g	6.74 g	2.53 g	8.84 g	9.38 g	3.14 g	12.18 g	8.89 g	3.36 g	7.71 g	6.47 g	3.02 g	12.65 g	15.98 g	5.63 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
40.13 g	9.15 g	1.10 g	33.50 g	9.11 g	1.52 g	36.67 g	16.47 g	0.41 g	34.44 g	9.43 g	1.45 g	33.04 g	20.33 g	0.71 g		

		<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>
	<b>Uzsonna</b>	1,(6)	1	1,7,(6),(12)	1,6,7	1,3,7,(6),(12)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00068) Gyermek (11-14 éves) felsős</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Kakaó[7], Kakaós foszlós kalács			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcsstea, Körözött [7], Kukoricás kenyér[1, (13)]			Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma		
		Energia: 341.23 Kcal / 1,426.34 KJ			Energia: 158.91 Kcal / 664.24 KJ			Energia: 345.07 Kcal / 1,442.39 KJ			Energia: 355.77 Kcal / 1,487.12 KJ			Energia: 358.98 Kcal / 1,500.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.87 g	6.21 g	3.39 g	8.04 g	4.02 g	2.50 g	10.96 g	6.53 g	1.80 g	13.56 g	5.27 g	2.25 g	14.30 g	5.90 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.13 g	10.61 g	1.61 g	21.92 g	17.21 g	0.20 g	58.39 g	10.11 g	1.58 g	63.69 g	10.52 g	2.02 g	59.86 g	10.62 g	1.86 g	
	1,7			7			1,3			1,7,(13)			1,3,4,7,10,(6)			
	<b>Ebéd</b>	Palócleves[1,7], Hosszúmetélt köret[1], Dejó szórát[1], Alma			Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]			GombakréMLEVES[1,3,7], Bácskai hús bulgarral[1], Csemege uborka[10]			Erdei gyümölcskréMLEVES [1,7], Rántott karajszelet [1,3], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12)			Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék* [1,7], Fasírtgolyó[1,6, (3,7,9,10,11)], Félbarna kenyér[1]		
		Energia: 791.58 Kcal / 3,308.80 KJ			Energia: 761.84 Kcal / 3,184.49 KJ			Energia: 581.80 Kcal / 2,431.92 KJ			Energia: 1,017.03 Kcal / 4,251.19 KJ			Energia: 513.51 Kcal / 2,146.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.07 g	22.60 g	4.65 g	34.99 g	22.53 g	4.28 g	27.23 g	22.45 g	5.49 g	30.56 g	46.79 g	8.47 g	98.46 g	94.96 g	26.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115.00 g	26.34 g	1.84 g	103.15 g	16.16 g	3.74 g	71.50 g	4.61 g	4.04 g	115.60 g	19.00 g	3.28 g	96.91 g	5.38 g	3.36 g		
1,7			1,3			1,3,7,10			1,3,7,(12)			1,6,7,(3),(9),(10),(11)				
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsstea, Kenőmájas (6), Burgonyás kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek			Tej 1,5%-os[7], Kakaós csiga[1,7,(6,12)]			Gyümölcsstea, Füstölt húskréM[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Tej 1,5%-os[7], Vaníliás croissant[1,3,7,(6,12)]			
	Energia: 394.56 Kcal / 1,649.26 KJ			Energia: 397.35 Kcal / 1,660.92 KJ			Energia: 299.87 Kcal / 1,253.46 KJ			Energia: 365.20 Kcal / 1,526.54 KJ			Energia: 351.34 Kcal / 1,468.60 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12.35 g	7.24 g	2.53 g	13.81 g	10.98 g	3.63 g	13.83 g	9.64 g	3.86 g	12.26 g	7.62 g	3.40 g	14.30 g	16.73 g	6.13 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
71.13 g	10.15 g	1.80 g	58.52 g	10.11 g	2.32 g	39.07 g	18.87 g	0.46 g	59.48 g	10.46 g	2.20 g	35.44 g	22.73 g	0.76 g		
1,(6)			1			1,7,(6),(12)			1,6,7			1,3,7,(6),(12)				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Kakaó[7], Kakaós foszlós kalács			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcsstea, Körözött [7], Kukoricás kenyér[1, (13)]			Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma		
		Energia: 203.40 Kcal / 850.21 KJ			Energia: 130.03 Kcal / 543.53 KJ			Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ			Energia: 207.05 Kcal / 865.47 KJ			Energia: 210.04 Kcal / 877.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.51 g	5.41 g	3.19 g	6.32 g	3.24 g	1.98 g	6.60 g	5.73 g	1.60 g	8.34 g	3.85 g	1.75 g	8.97 g	4.34 g	1.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.07 g	7.60 g	0.91 g	18.27 g	13.60 g	0.15 g	31.33 g	7.10 g	0.88 g	34.84 g	7.34 g	1.01 g	32.66 g	7.50 g	1.08 g	
	1,7			7			1,3			1,7,(13)			1,3,4,7,10,(6)			
	<b>Ebéd</b>	Palócleves[1,7], Hosszúmetélt köret[1], Dejó szórát[1], Alma			Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]			GombakréMLEVES[1,3,7], Bácskai hús bulgurral[1], Csemege uborka[10]			Erdei gyümölcskréMLEVES [1,7], Rántott karajszelet [1,3], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12)			Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék* [1,7], Fasírtgolyó[1,6, (3,7,9,10,11)], Félbarna kenyér[1]		
		Energia: 586.09 Kcal / 2,449.86 KJ			Energia: 662.30 Kcal / 2,768.41 KJ			Energia: 542.71 Kcal / 2,268.53 KJ			Energia: 908.33 Kcal / 3,796.82 KJ			Energia: 452.49 Kcal / 1,891.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.79 g	17.73 g	3.88 g	29.28 g	18.74 g	3.46 g	25.46 g	20.68 g	5.11 g	26.03 g	42.79 g	7.52 g	69.17 g	65.84 g	18.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.85 g	16.64 g	1.59 g	92.66 g	12.32 g	3.30 g	67.30 g	4.36 g	3.75 g	102.37 g	16.89 g	3.07 g	82.67 g	5.09 g	2.89 g		
1,7			1,3			1,3,7,10			1,3,7,(12)			1,6,7,(3),(9),(10),(11)				
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsstea, Kenőmájas (6), Burgonyás kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek			Tej 1,5%-os[7], Kakaós csiga[1,7,(6,12)]			Gyümölcsstea, Füstölt húskréM[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Tej 1,5%-os[7], Vaníliás croissant[1,3,7,(6,12)]			
	Energia: 237.73 Kcal / 993.71 KJ			Energia: 237.47 Kcal / 992.62 KJ			Energia: 253.70 Kcal / 1,060.47 KJ			Energia: 215.16 Kcal / 899.37 KJ			Energia: 305.17 Kcal / 1,275.61 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.54 g	6.74 g	2.53 g	8.05 g	8.39 g	2.77 g	10.53 g	8.14 g	2.86 g	7.32 g	5.77 g	2.67 g	11.00 g	15.23 g	5.13 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38.07 g	7.14 g	1.10 g	31.41 g	7.10 g	1.40 g	34.27 g	14.07 g	0.36 g	32.30 g	7.37 g	1.36 g	30.64 g	17.93 g	0.66 g		
1,(6)			1			1,7,(6),(12)			1,6,7			1,3,7,(6),(12)				

Jó étvágyat kívánunk!  
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.