

Gyermek- és közétkeztetés

HEPM Plus kft

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00103) Diab 20-40-15 gCH	Tízórai	Gyümölcsstea édesítővel [15], Magyaros vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Kakaó édesítővel[7, 15], Allergénmentes kalács	Gyümölcsstea édesítővel [15], Főtt tojás[3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcsstea édesítővel [15], Körözött[7], Kukoricás kenyér[1,(13)]	Gyümölcsstea édesítővel [15], Tonhalkrém[3,4,7,10, (6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Lilahagyma										
		Energia: 175.67 Kcal / 734.30 KJ	Energia: 216.37 Kcal / 904.43 KJ	Energia: 179.51 Kcal / 750.35 KJ	Energia: 179.32 Kcal / 749.56 KJ	Energia: 182.31 Kcal / 762.06 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	11.09 g	6.40 g	3.58 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
	25.13 g	0.61 g	0.91 g	27.07 g	11.68 g	0.46 g	24.39 g	0.11 g	0.88 g	27.90 g	0.35 g	1.01 g	25.72 g	0.51 g	1.08 g	
	1,7,15		7,15		1,3,15		1,7,15,(13)		1,3,4,7,10,15,(6)							
	Ebéd	Palócleves[1,7], Dejó szórat[1,15], Alma, Hosszúmetélt köret[1]	Zöldborsóleves[1,3], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Főtt burgonya	Gombakrémleves[1,3,7], Bácskai hús bulgurral[1], Csemege uborka[10]	Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12), Zöldségleves[1,3,9], Sült sertéskaraj szelet	Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék cukormentesen[1,7], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]										
		Energia: 401.20 Kcal / 1,677.02 KJ	Energia: 389.39 Kcal / 1,627.65 KJ	Energia: 334.01 Kcal / 1,396.16 KJ	Energia: 434.71 Kcal / 1,817.09 KJ	Energia: 537.04 Kcal / 2,244.83 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.85 g	16.42 g	3.55 g	22.37 g	14.64 g	3.01 g	14.34 g	13.88 g	3.72 g	27.06 g	15.12 g	3.71 g	31.35 g	20.57 g	3.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.56 g	3.48 g	1.20 g	40.98 g	2.30 g	1.95 g	39.63 g	3.95 g	3.16 g	45.64 g	0.47 g	3.43 g	55.82 g	1.01 g	3.10 g		
1,7,15		1,3		1,3,7,10		1,3,9,(12)		1,7								
Uzsonna	Gyümölcsstea édesítővel [15], Kenőmájas(6), Burgonyás kenyér[1], Uborka	Gyümölcsstea édesítővel [15], Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Cukrozatlan mandulatej, MESTER Kakaós csiga [15]	Gyümölcsstea édesítővel [15], Füstölt húskrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika	Mester Pékség batyu csokoládé/vanília											
	Energia: 137.75 Kcal / 575.80 KJ	Energia: 146.99 Kcal / 614.42 KJ	Energia: 165.79 Kcal / 693.00 KJ	Energia: 124.68 Kcal / 521.16 KJ	Energia: 282.00 Kcal / 1,178.76 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.14 g	6.49 g	2.53 g	5.88 g	7.99 g	2.67 g	5.70 g	2.55 g	0.33 g	5.15 g	5.37 g	2.57 g	1.04 g	12.09 g	6.24 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
16.13 g	0.15 g	0.75 g	12.47 g	0.11 g	1.05 g	28.50 g	0.00 g	0.81 g	13.36 g	0.38 g	1.01 g	42.51 g	2.99 g	0.13 g		
1,15,(6)		1,15		15		1,6,7,15										

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00153) Tej-, tojásmentes diéta	Tízórai	Gyümölcsstea, Violife Natúr növényi krémsajt, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kakaó rizstejjel, Allergénmentes kalács	Gyümölcsstea, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcsstea, Magyaros margarinkrém, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Tonhalkrém tejfehérje és tojásmentesen[4,(6)], Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma
		Energia: 201.01 Kcal / 840.22 KJ	Energia: 221.00 Kcal / 923.78 KJ	Energia: 180.81 Kcal / 755.79 KJ	Energia: 225.02 Kcal / 940.58 KJ	Energia: 193.86 Kcal / 810.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.36 g 5.61 g 4.60 g	4.49 g 4.90 g 1.73 g	4.44 g 3.81 g 1.10 g	4.86 g 8.17 g 0.17 g	7.06 g 3.67 g 0.87 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	32.15 g 7.02 g 0.90 g	38.02 g 13.33 g 0.40 g	31.23 g 7.10 g 0.82 g	33.47 g 7.16 g 1.18 g	32.11 g 7.13 g 1.03 g	
	1	1	1	1,(13)	1,4,(6)	
	Ebéd	Palócleves tejfőhárjementesen[1], Hosszúmetélt köret[1], Dejő szórát[1], Alma	Zöldborsóleves gluténmentesen, Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]	Gombakrémleves Tejm [1], Bácskai hús bulgurral [1], Csemege uborka[10]	Erdei gyümölcskrémleves tejfőhárjementesen[1], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12), Sült sertéskaraj szelet	Finomfőzelék tejfőhárjementesen[1], Burgonyaleves magyaros, Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]
		Energia: 703.16 Kcal / 2,939.21 KJ	Energia: 704.66 Kcal / 2,945.48 KJ	Energia: 536.74 Kcal / 2,243.57 KJ	Energia: 625.97 Kcal / 2,616.55 KJ	Energia: 558.75 Kcal / 2,335.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27.16 g 19.37 g 3.08 g	32.65 g 21.16 g 4.00 g	25.83 g 19.70 g 3.52 g	28.67 g 15.21 g 3.77 g	30.90 g 21.05 g 3.05 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101.60 g 20.42 g 2.46 g	94.47 g 14.72 g 3.51 g	67.88 g 1.72 g 4.17 g	90.02 g 17.50 g 3.16 g	60.58 g 2.92 g 3.20 g		
1	1	1,10	1,(12)	1		
Uzsonna	Gyümölcsstea, Kenőmájás (6), Burgonyás kenyér[1], Uborka	Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Cukrozatlan mandulatej, MESTER Kakaós csiga	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Füstölt húskrém margarinnal[6]	Cukrozatlan mandulatej, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília	
	Energia: 237.73 Kcal / 993.71 KJ	Energia: 237.47 Kcal / 992.62 KJ	Energia: 300.19 Kcal / 1,254.79 KJ	Energia: 234.02 Kcal / 978.20 KJ	Energia: 311.19 Kcal / 1,300.77 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	7.54 g 6.74 g 2.53 g	8.05 g 8.39 g 2.77 g	2.30 g 12.20 g 4.50 g	8.43 g 7.62 g 2.39 g	2.04 g 14.29 g 6.44 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	44.00 g 6.80 g 0.34 g	31.90 g 7.10 g 1.82 g	42.51 g 2.99 g 0.43 g		
1,(6)	1	1	1,6	1		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00451) Tejfehérjemen tes	Tízórai	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Violife Natúr növényi krémsajt			Kakaó rizstejjel, Allergénmentes kalács			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcsstea, Magyaros margarinkrém, Kukoricás kenyér[1,(13)]			Gyümölcsstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma		
		Energia: 201.01 Kcal / 840.22 KJ			Energia: 221.00 Kcal / 923.78 KJ			Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ			Energia: 225.02 Kcal / 940.58 KJ			Energia: 208.48 Kcal / 871.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.36 g	5.61 g	4.60 g	4.49 g	4.90 g	1.73 g	6.60 g	5.73 g	1.60 g	4.86 g	8.17 g	0.17 g	10.50 g	3.45 g	0.38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32.15 g	7.02 g	0.90 g	38.02 g	13.33 g	0.40 g	31.33 g	7.10 g	0.88 g	33.47 g	7.16 g	1.18 g	32.72 g	7.36 g	1.14 g	
	1			1,3			1,3			1,(13)			1,3,4,10,(6)			
	Ebéd	Palócleves tejfehérjementesen[1], Hosszúmetélt köret[1], Dejó szórat[1], Alma			Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]			Gombakrémleves Tejm [1], Bácskai hús bulgurral [1], Csemege uborka[10]			Erdei gyümölcskrémleves tejfehérjementesen[1], Rántott karajszelet[1,3], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12)			Finomfőzelék tejfehérjementesen[1], Burgonyaleves magyaros, Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]		
		Energia: 703.16 Kcal / 2,939.21 KJ			Energia: 717.68 Kcal / 2,999.90 KJ			Energia: 536.74 Kcal / 2,243.57 KJ			Energia: 920.58 Kcal / 3,848.02 KJ			Energia: 558.75 Kcal / 2,335.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.16 g	19.37 g	3.08 g	33.20 g	21.25 g	4.03 g	25.83 g	19.70 g	3.52 g	28.27 g	40.88 g	6.12 g	30.90 g	21.05 g	3.05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
101.60 g	20.42 g	2.46 g	96.89 g	14.85 g	3.51 g	67.88 g	1.72 g	4.17 g	107.07 g	17.52 g	3.22 g	60.58 g	2.92 g	3.20 g		
1			1,3			1,10			1,3,(12)			1				
Uzsonna	Gyümölcsstea, Kenőmájás (6), Burgonyás kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek			Cukrozatlan mandulatej, MESTER Kakaós csiga			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Füstölt húskrém margarinnal[6]			Cukrozatlan mandulatej, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília			
	Energia: 237.73 Kcal / 993.71 KJ			Energia: 237.47 Kcal / 992.62 KJ			Energia: 300.19 Kcal / 1,254.79 KJ			Energia: 234.02 Kcal / 978.20 KJ			Energia: 311.19 Kcal / 1,300.77 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	7.54 g	6.74 g	2.53 g	8.05 g	8.39 g	2.77 g	2.30 g	12.20 g	4.50 g	8.43 g	7.62 g	2.39 g	2.04 g	14.29 g	6.44 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	44.00 g	6.80 g	0.34 g	31.90 g	7.10 g	1.82 g	42.51 g	2.99 g	0.43 g		
1,(6)			1						1,6							

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.