

Gyermek- és közétkeztetés

HFM Plus Kft

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00167) Tejmentes, bölcsi	Reggeli	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Violife Natúr növényi krémsajt			Kakaó rizsital, Allergénmentes kalács			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcsstea, Kukoricás kenyér[1,(13)], Magyaros margarinkrém			Gyümölcsstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma		
		Energia: 192.88 Kcal / 806.24 KJ			Energia: 244.92 Kcal / 1,023.77 KJ			Energia: 199.11 Kcal / 832.28 KJ			Energia: 199.07 Kcal / 832.11 KJ			Energia: 193.17 Kcal / 807.45 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	5.40 g	1.78 g	6.60 g	5.73 g	1.60 g	4.74 g	6.32 g	0.17 g	9.64 g	3.07 g	0.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.12 g	5.02 g	0.90 g	42.77 g	14.98 g	0.44 g	29.30 g	5.10 g	0.88 g	31.18 g	5.16 g	1.14 g	30.58 g	5.31 g	1.08 g	
	1						1,3			1,(13)			1,3,4,10,(6)			
	Tízórai	Alma			Banán			Mandarin			Sárgarépa, friss, Keks, Gullón Maria[6]			Narancs		
		Energia: 13.92 Kcal / 58.19 KJ			Energia: 43.72 Kcal / 182.75 KJ			Energia: 18.75 Kcal / 78.38 KJ			Energia: 54.70 Kcal / 228.65 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.16 g	0.16 g	0.00 g	0.54 g	0.04 g	0.00 g	0.28 g	0.12 g	0.00 g	1.54 g	0.94 g	0.27 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	2.80 g	0.00 g	0.00 g	10.08 g	0.00 g	0.03 g	3.92 g	0.00 g	0.00 g	11.92 g	2.44 g	0.18 g	8.50 g	7.23 g	0.01 g	
										6						
	Ebéd	Sült sertéskaraj szelet, Karfiolfőzelék tejfehérjementesen[1]			Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]			Bácskai hús bulgarral[1], Csemege uborka[10]			Erdei gyümölcskrémleves tejfehérjementesen[1], Rakott burg virslivel tejfehérjementesen[3, (10)], Vegyes vágott savanyúság(12)			Finomfőzelék tejfehérjementesen[1], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]		
Energia: 252.77 Kcal / 1,056.58 KJ			Energia: 469.34 Kcal / 1,961.84 KJ			Energia: 337.46 Kcal / 1,410.58 KJ			Energia: 260.15 Kcal / 1,087.43 KJ			Energia: 453.23 Kcal / 1,894.50 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
17.31 g		12.43 g	2.58 g	20.62 g	12.43 g	2.46 g	18.09 g	11.06 g	2.26 g	12.36 g	11.96 g	2.77 g	29.05 g	16.45 g	2.55 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.41 g	1.34 g	1.78 g	67.79 g	8.03 g	2.27 g	44.35 g	0.64 g	2.38 g	70.95 g	17.50 g	2.56 g	46.74 g	2.89 g	2.28 g		
1			1			1,10			1,3,(10),(12)			1				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00167) Tejmentes, bölcsi	Uzsonna	Gyümölcsstea, Kenőmájas (6), Burgonyás kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek			Cukrozatlan mandulatej, MESTER Kakaós csiga			Gyümölcsstea, Füstölt húskrém margarinnal[6], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Cukrozatlan mandulatej, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília		
		Energia: 194.49 Kcal / 812.97 Kj			Energia: 229.34 Kcal / 958.64 Kj			Energia: 285.59 Kcal / 1,193.77 Kj			Energia: 195.55 Kcal / 817.40 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
		6.11 g	3.23 g	1.10 g	8.05 g	8.39 g	2.77 g	1.80 g	11.10 g	4.40 g	6.90 g	4.92 g	1.51 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
		35.71 g	5.07 g	0.88 g	29.38 g	5.10 g	1.40 g	44.00 g	6.80 g	0.19 g	29.81 g	5.07 g	1.37 g	42.51 g	2.99 g	0.43 g
1,(6)			1						1,6							

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00450) Gluténmentes	Tízórai	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Mester gluténmentes pékáru			Kakaó[7], Allergénmentes kalács			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Körözött [7], Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Lilahagyma, Mester gluténmentes pékáru		
		Energia: 77.90 Kcal / 325.62 KJ			Energia: 204.21 Kcal / 853.60 KJ			Energia: 81.74 Kcal / 341.67 KJ			Energia: 82.08 Kcal / 343.09 KJ			Energia: 84.54 Kcal / 353.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.26 g	6.95 g	3.27 g	8.49 g	5.18 g	2.77 g	6.35 g	7.27 g	1.68 g	8.09 g	5.43 g	1.86 g	8.72 g	5.88 g	1.20 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	46.37 g 10.00 g 1.11 g			30.20 g 15.47 g 0.41 g			45.63 g 9.50 g 1.08 g			47.86 g 9.60 g 0.91 g			46.96 g 9.90 g 1.28 g			
	7			7			3			7			3,4,7,10,(6)			
	Ebéd	Palócleves gluténmentesen[7], Darás metélt gluténmentesen (12), Alma			Zöldborsóleves gluténmentesen, Paradicsomos burgonyafőzelék, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Mester gluténmentes pékáru			Gombakrémleves GM[7], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]			Erdei gyümölcskrémleves gluténmentesen[7,(1)], Sült sertéskaraj szelet, Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12)			Finomfőzelék gluténmentesen[7], Csirkepörkölt, Magyaros burgonyaleves gluténmentesen, Mester gluténmentes pékáru		
		Energia: 851.26 Kcal / 3,558.27 KJ			Energia: 641.53 Kcal / 2,681.60 KJ			Energia: 650.42 Kcal / 2,718.76 KJ			Energia: 651.69 Kcal / 2,724.06 KJ			Energia: 446.56 Kcal / 1,866.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.12 g	30.86 g	6.26 g	32.49 g	23.25 g	4.21 g	26.84 g	22.65 g	4.84 g	28.75 g	18.40 g	5.61 g	29.47 g	22.92 g	3.42 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
120.28 g 12.31 g 3.32 g			97.90 g 10.90 g 3.54 g			81.55 g 1.45 g 4.26 g			89.49 g 17.94 g 3.15 g			54.02 g 4.38 g 3.08 g				
7,(12)			7,10			7,(1),(12)			7							
Uzsonna	Gyümölcsstea, Kenőmájás (6), Uborka, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Retek, Mester gluténmentes pékáru			Tej 1,5%-os[7], MESTER Kakaós csiga			Gyümölcsstea, Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru, Füstölt húskrém[6,7]			Tej 1,5%-os[7], Mester Pékség batyu csokoládé/vanília			
	Energia: 93.23 Kcal / 389.70 KJ			Energia: 111.97 Kcal / 468.03 KJ			Energia: 340.26 Kcal / 1,422.29 KJ			Energia: 114.08 Kcal / 476.85 KJ			Energia: 351.26 Kcal / 1,468.27 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.84 g	8.58 g	2.81 g	7.80 g	9.93 g	2.85 g	6.25 g	12.25 g	5.80 g	8.23 g	9.41 g	3.81 g	5.99 g	14.34 g	7.74 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
46.37 g 9.54 g 1.30 g			45.71 g 9.50 g 1.60 g			51.20 g 14.00 g 0.19 g			46.84 g 9.92 g 1.84 g			49.71 g 10.19 g 0.28 g				
(6)			7			7			6,7			7				

		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 szórát[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							

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00105) Diab 20-70-25 gCH	Ebéd	Dejő szórat[1,15], Alma, Hosszúmetélt köret[1], Palócleves[1,7]	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: 578.21 Kcal / 2,416.92 KJ	Energia: 574.65 Kcal / 2,402.04 KJ	Energia: 581.80 Kcal / 2,431.92 KJ	Energia: 548.58 Kcal / 2,293.06 KJ	Energia: 620.81 Kcal / 2,594.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.53 g 20.32 g 4.43 g	30.73 g 17.93 g 3.78 g	27.23 g 22.45 g 5.49 g	29.22 g 15.93 g 3.84 g	33.82 g 21.68 g 3.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72.21 g 5.04 g 1.75 g	70.79 g 3.39 g 2.78 g	71.50 g 4.61 g 4.04 g	69.01 g 0.47 g 3.74 g	71.71 g 1.02 g 3.62 g		
1,7,15	1,3	1,3,7,10	1,3,9,(12)	1,7		

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.