

Gyermek- és közétkeztetés

HPM Plus kft

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00103) Diab 20-40-15 gCH	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], Kenőmájás(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										
(00161) Laktózmentes diéta	Ebéd	Palócleves laktózmentesen[1], Hosszúmetélt köret[1], Dejő szórat[1], Alma	Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]	Gombakrémleves LM [1,7], Bácskai hús bulgurral[1], Csemege uborka[10]	Erdei gyümölcskrémleves [1], Rántott karajszelet [1,3], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12)	Finomfőzelék laktózmentesen[1], Burgonyaleves magyaros, Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]										
		Energia: 652.00 Kcal / 2,725.36 Kj	Energia: 662.30 Kcal / 2,768.41 Kj	Energia: 527.89 Kcal / 2,206.58 Kj	Energia: 918.19 Kcal / 3,838.03 Kj	Energia: 547.89 Kcal / 2,290.18 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.36 g	21.75 g	5.73 g	29.28 g	18.74 g	3.46 g	25.42 g	20.91 g	4.92 g	26.17 g	43.01 g	8.14 g	31.29 g	20.83 g	3.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85.71 g	16.73 g	1.92 g	92.66 g	12.32 g	3.30 g	63.21 g	1.16 g	4.11 g	104.20 g	18.07 g	3.11 g	58.00 g	3.18 g	3.11 g	
	1	1,3	1,7,10	1,3,(12)	1											
	Uzsonna	Gyümölcsstea, Kenőmájas (6), Burgonyás kenyér[1], Uborka	Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Riska laktózmentes tej, 1,5%-os, MESTER Kakaós csiga	Gyümölcsstea, Füstölt húskrém margarinnal[6], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika	Riska laktózmentes tej, 1,5%-os, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília										
		Energia: 237.73 Kcal / 993.71 Kj	Energia: 237.47 Kcal / 992.62 Kj	Energia: 383.00 Kcal / 1,600.94 Kj	Energia: 211.27 Kcal / 883.11 Kj	Energia: 394.00 Kcal / 1,646.92 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	7.30 g	15.60 g	8.30 g	7.28 g	5.60 g	1.73 g	7.04 g	17.69 g	10.24 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	53.20 g	16.00 g	0.30 g	31.86 g	7.08 g	1.48 g	51.71 g	12.19 g	0.39 g		
1,(6)	1	1,6														



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00450) Gluténmentes	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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Uborka, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Retek, Mester gluténmentes pékáru			Tej 1,5%-os[7], MESTER Kakaós csiga			Gyümölcstea, 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
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			6,7			7							



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00451) Tejfehérjemen tes	Ebéd	Palócleves tejfehérjementesen[1], Hosszúmetélt köret[1], Dejő 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.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	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	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Burgonyás kenyér[1], Uborka			Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek			Cukrozatlan mandulatej, MESTER Kakaós csiga			Gyümölcstea, 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						1,6							

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.