

HPM Plus kft

Gyermek- és közétkeztetés

Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00074) Creascola Tej-, fruktózmentes	Tízórai	Cukrozatlan mandulatej, Margarin, Zsemle[1]	Allergénmentes kalács, Cukrozatlan mandulatej	Házi húspástétom*, Félbarna kenyér[1], Cukormentes gyümölcstea	Félbarna kenyér[1], Margarin, Cukormentes gyümölcstea	Tojáskrém*[3,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Cukormentes gyümölcstea
		Energia: 203.27 Kcal / 849.67 KJ	Energia: 129.98 Kcal / 543.32 KJ	Energia: 324.71 Kcal / 1,357.29 KJ	Energia: 287.58 Kcal / 1,202.08 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.16 g 5.58 g 1.24 g	3.95 g 4.83 g 1.28 g	11.84 g 6.40 g 1.93 g	8.69 g 4.01 g 1.00 g	6.62 g 4.85 g 1.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30.86 g 0.08 g 1.27 g	16.21 g 1.91 g 0.56 g	54.79 g 0.06 g 1.48 g	54.29 g 0.11 g 1.52 g	25.81 g 0.58 g 1.08 g
		1	1	1	1	1,3,7,10,(12)
	Ebéd	Bakonyi betyárleves tejfahéjmentesen, Krumplis tészta[1], Vegyes vágott savanyúság(12)	Burgonyaleves magyaros, Csirkepörkölt [1], Sárgaborsó főzelék[1], Burgonyás kenyér[1]	Mediterrán bulgur[1], Zöldségleves[1,3,9]	Daragaluska leves[1,3,9], Rakott zöldbab	Csikós sertéstokány tejfahéjmentesen[1], Párolt rizs, Zöldségleves [1,3,9]
		Energia: 421.45 Kcal / 1,761.66 KJ	Energia: 651.33 Kcal / 2,722.56 KJ	Energia: 405.67 Kcal / 1,695.70 KJ	Energia: 318.51 Kcal / 1,331.37 KJ	Energia: 540.39 Kcal / 2,258.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17.55 g 12.03 g 2.18 g	38.92 g 23.61 g 3.40 g	17.08 g 17.26 g 4.95 g	15.94 g 11.34 g 2.11 g	21.46 g 15.90 g 3.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		58.80 g 2.26 g 2.32 g	69.89 g 0.06 g 3.10 g	46.72 g 0.87 g 2.31 g	37.36 g 0.28 g 1.75 g	74.78 g 1.14 g 3.19 g
		1,(12)	1	1,3,9	1,3,9	1,3,9
	Uzsonna	Csemege paprikás szalámi[5,6,8], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek, Cukormentes gyümölcstea	Sonkakrém[6], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta, Cukormentes gyümölcstea	Margarin, Mini zsemle[1], Uborka, Violife natúr növényi sajt, Cukormentes gyümölcstea	Körte, Mester Pizzás csiga	Violife natúr növényi sajt, Zsemle[1]
		Energia: 268.42 Kcal / 1,122.00 KJ	Energia: 171.99 Kcal / 718.92 KJ	Energia: 228.71 Kcal / 956.01 KJ	Energia: 355.99 Kcal / 1,488.04 KJ	Energia: 209.71 Kcal / 876.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.60 g 8.41 g 2.25 g	6.93 g 4.26 g 1.24 g	5.02 g 8.21 g 5.40 g	6.88 g 14.74 g 12.00 g	5.11 g 5.21 g 4.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.48 g 1.26 g 1.69 g	25.15 g 0.16 g 1.13 g	33.96 g 0.52 g 1.45 g	44.00 g 0.00 g 2.01 g	35.61 g 0.41 g 1.38 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	1,5,6,8	1,6	1		1
(00078) Creascola Tejmentes	Tízórai	Cukrozatlan mandulatej, Méz, Margarin, Zsemle[1]	Vaníliás tej rizstejből, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Házi húspástétom*, Félbarna kenyér[1]	Gyümölcstea, Félbarna kenyér[1], Méz, Margarin	Gyümölcstea, Tojáskrém*[3,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 252.34 Kcal / 1,054.78 KJ	Energia: 172.56 Kcal / 721.30 KJ	Energia: 352.44 Kcal / 1,473.20 KJ	Energia: 364.38 Kcal / 1,523.11 KJ	Energia: 205.62 Kcal / 859.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.22 g5.58 g1.24 g	2.95 g4.13 g1.23 g	11.84 g6.40 g1.93 g	8.75 g4.01 g1.00 g	6.62 g4.85 g1.19 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43.01 g12.23 g1.27 g	37.45 g13.85 g0.40 g	61.73 g7.05 g1.48 g	73.38 g19.25 g1.52 g	32.75 g7.57 g1.08 g
		1	1	1	1	1,3,7,10,(12)
	Ebéd	Bakonyi betyárleves tejfehérjementesen, Krumplis tészta[1], Vegyes vágott savanyúság(12)	Burgonyaleves magyaros, Csirkepörkölt [1], Sárgaborsó főzelék[1], Burgonyás kenyér[1]	Erdei gyümölcskrémleves tejfehérjementesen[1], Mediterrán bulgur[1]	Daragaluska leves[1,3,9], Rakott zöldbab	Csikós sertéstokány tejfehérjementesen[1], Paradicsomleves[1,3], Párolt rizs
		Energia: 421.45 Kcal / 1,761.66 KJ	Energia: 651.33 Kcal / 2,722.56 KJ	Energia: 471.67 Kcal / 1,971.58 KJ	Energia: 318.51 Kcal / 1,331.37 KJ	Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17.55 g12.03 g2.18 g	38.92 g23.61 g3.40 g	16.31 g16.46 g4.87 g	15.94 g11.34 g2.11 g	21.79 g18.73 g4.16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		58.80 g2.26 g2.32 g	69.89 g0.06 g3.10 g	65.39 g17.90 g1.64 g	37.36 g0.28 g1.75 g	89.57 g12.87 g2.79 g
		1,(12)	1	1	1,3,9	1,3
	Uzsonna	Gyümölcstea, Csemege paprikás szalámi[5,6,8], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Gyümölcstea, Sonkakrém[6], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Limonádé, Margarin, Mini zsemle[1], Uborka, Violife natúr növényi sajt	Körte, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília	Violife natúr növényi sajt, Zsemle[1]
		Energia: 296.15 Kcal / 1,237.91 KJ	Energia: 199.72 Kcal / 834.83 KJ	Energia: 254.11 Kcal / 1,062.18 KJ	Energia: 334.99 Kcal / 1,400.26 KJ	Energia: 209.71 Kcal / 876.59 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.60 g8.41 g2.25 g	6.93 g4.26 g1.24 g	5.02 g8.21 g5.40 g	1.44 g12.39 g6.24 g	5.11 g5.21 g4.51 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.42 g8.25 g1.69 g	32.09 g7.15 g1.13 g	40.30 g6.82 g1.45 g	54.51 g2.99 g0.14 g	35.61 g0.41 g1.38 g
		1,5,6,8	1,6	1		1

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00077) Creascola Tej-, tojásmentes	Ebéd	Bakonyi betyárleves tejfehérjementesen, Krumplis tészta[1], Vegyes vágott savanyúság(12)			Magyaros burgonyaleves gluténmentesen, Csirkepörkölt[1], Sárgaborsó főzelék[1], Burgonyás kenyér[1]			Erdei gyümölcskrémleves tejfehérjementesen[1], Mediterrán bulgur[1]			Rakott zöldbab, Zöldségleves[9]			Csikós sertéstokány tejfehérjementesen[1], Paradicsomleves tojásmentes tésztával [1,9], Párolt rizs		
		Energia: 421.45 Kcal / 1,761.66 Kj			Energia: 680.49 Kcal / 2,844.45 Kj			Energia: 471.67 Kcal / 1,971.58 Kj			Energia: 281.90 Kcal / 1,178.34 Kj			Energia: 647.06 Kcal / 2,704.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.55 g	12.03 g	2.18 g	39.52 g	24.77 g	3.53 g	16.31 g	16.46 g	4.87 g	15.50 g	9.40 g	1.80 g	21.52 g	19.74 g	4.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.80 g	2.26 g	2.32 g	74.17 g	0.03 g	3.23 g	65.39 g	17.90 g	1.64 g	33.03 g	0.21 g	1.98 g	92.62 g	13.03 g	3.93 g
		1,(12)			1			1			9			1,9		

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.