

HPM Plus kft

Gyermek- és közétkeztetés

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00070) Creascola - Óvoda	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika	Házi gyümölcsjoghurt[7], Kifli	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Korpás kifli[1,7], Piros retek	Karamell[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Vaníliás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 KJ	Energia: 254.51 Kcal / 1,063.85 KJ	Energia: 233.63 Kcal / 976.57 KJ	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ	Energia: 210.90 Kcal / 881.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.13 g 7.08 g 2.73 g	10.13 g 4.90 g 2.99 g	11.24 g 6.08 g 2.47 g	9.55 g 5.63 g 3.08 g	7.82 g 2.70 g 1.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.33 g 7.14 g 1.09 g	41.73 g 11.50 g 0.20 g	33.51 g 7.61 g 1.02 g	39.81 g 25.51 g 0.46 g	37.58 g 12.67 g 0.71 g
		1,(6)	7	1,7	1,3,7	1,7
	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Karfiolfőzelék[1,7], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklevár (12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves[1,7], Sült csirkecomb, Rizibizi	Reszelttészta leves*[1,3,9], Fejtett babfőzelék*[1,7], Sült virsli[6,(1,7,9,10)], Burgonyás kenyér[1]	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórát[7]
		Energia: 468.47 Kcal / 1,958.20 KJ	Energia: 630.23 Kcal / 2,634.36 KJ	Energia: 515.12 Kcal / 2,153.20 KJ	Energia: 749.87 Kcal / 3,134.46 KJ	Energia: 597.14 Kcal / 2,496.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.14 g 18.15 g 4.32 g	21.73 g 17.79 g 3.13 g	11.03 g 15.91 g 2.94 g	33.59 g 38.94 g 11.04 g	22.15 g 25.43 g 8.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.71 g 5.66 g 3.26 g	93.68 g 16.19 g 2.03 g	79.11 g 18.98 g 3.92 g	66.11 g 2.10 g 3.94 g	67.47 g 9.49 g 2.68 g
		1,3,7,9	1,3,9,(12)	1,7	1,3,6,7,9,(10)	1,3,7,9
	Uzsonna	Tej 1,5%-os[7], Pogácsa, korpás[1,7,(6,12)]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Gyümölcstea, Tonhalkrém [3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea, Kolbászkrém [7,(6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Tej 1,5%-os[7], Sós perec[1]
		Energia: 69.26 Kcal / 289.51 KJ	Energia: 242.59 Kcal / 1,014.03 KJ	Energia: 206.08 Kcal / 861.41 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 246.26 Kcal / 1,029.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.03 g 18.62 g 5.97 g	8.43 g 8.41 g 2.77 g	8.85 g 4.33 g 1.12 g	7.65 g 7.34 g 3.21 g	8.95 g 6.05 g 3.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.06 g 7.20 g 1.14 g	31.96 g 7.10 g 1.41 g	31.83 g 7.50 g 1.08 g	31.95 g 7.30 g 1.26 g	37.20 g 7.20 g 1.00 g
		1,7,(6),(12)	1	1,3,4,7,10,(6)	1,7,(6),(10)	1,7



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00072) Creascola "A"	Tízórai	Igénylem	Igénylem	Igénylem	Igénylem	Igénylem
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv0.00 g0.00 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.00 g0.00 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.00 g0.00 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.00 g0.00 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.00 g0.00 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó0.00 g0.00 g0.00 g	SzénhidrátCukorSó0.00 g0.00 g0.00 g	SzénhidrátCukorSó0.00 g0.00 g0.00 g	SzénhidrátCukorSó0.00 g0.00 g0.00 g	SzénhidrátCukorSó0.00 g0.00 g0.00 g
	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Karfiolfőzelék[1,7], Sertéspörkölt	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár (12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves[1,7], Sült csirkecomb, Rizi-bizi	Reszelttészta leves*[1,3,9], Fejtett babfőzelék*[1,7], Sült virslil[6,(1,7,9,10)]	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórát[7]
		Energia: 415.88 Kcal / 1,738.38 KJ	Energia: 690.45 Kcal / 2,886.08 KJ	Energia: 548.44 Kcal / 2,292.48 KJ	Energia: 946.88 Kcal / 3,957.96 KJ	Energia: 779.45 Kcal / 3,258.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv27.26 g21.88 g5.43 g	FehérjeZsírT.Zsírsv22.99 g18.00 g3.19 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.95 g15.98 g2.96 g	FehérjeZsírT.Zsírsv44.28 g55.57 g15.96 g	FehérjeZsírT.Zsírsv29.13 g34.59 g11.91 g
		SzénhidrátCukorSó27.07 g6.68 g2.92 g	SzénhidrátCukorSó107.04 g19.79 g2.00 g	SzénhidrátCukorSó86.05 g18.98 g4.12 g	SzénhidrátCukorSó67.48 g2.87 g5.35 g	SzénhidrátCukorSó84.89 g13.05 g3.36 g
		1,3,7,9	1,3,9,(12)	1,7	1,3,6,7,9,(10)	1,3,7,9
	Uzsonna	Igénylem	Igénylem	Igénylem	Igénylem	Igénylem
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv0.00 g0.00 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.00 g0.00 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.00 g0.00 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.00 g0.00 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.00 g0.00 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó0.00 g0.00 g0.00 g	SzénhidrátCukorSó0.00 g0.00 g0.00 g	SzénhidrátCukorSó0.00 g0.00 g0.00 g	SzénhidrátCukorSó0.00 g0.00 g0.00 g	SzénhidrátCukorSó0.00 g0.00 g0.00 g
(00073) Creascola "B"	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Firenzei ragu*[6,7], Párolt bulgur[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Paradicsommártás[1], Gnocchi köret[1,3,7], Sajt szórát[7]	Trópusi gyümölcsleves[1,7], Eszterházy sertéstokány [1,7,10,(12)], Spagetti köret [1]	Reszelttészta leves*[1,3,9], Óvári csirkemell*[6,7], Párolt inyenc zöldség	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Gombapörkölt[1], Párolt rizs
		Energia: 524.66 Kcal / 2,193.08 KJ	Energia: 771.73 Kcal / 3,225.83 KJ	Energia: 668.00 Kcal / 2,792.24 KJ	Energia: 492.36 Kcal / 2,058.06 KJ	Energia: 612.62 Kcal / 2,560.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv20.64 g16.86 g2.88 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.82 g21.78 g5.73 g	FehérjeZsírT.Zsírsv25.71 g20.82 g6.51 g	FehérjeZsírT.Zsírsv42.52 g23.80 g4.21 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13.32 g17.12 g3.68 g
		SzénhidrátCukorSó77.10 g2.22 g3.51 g	SzénhidrátCukorSó111.64 g2.05 g3.31 g	SzénhidrátCukorSó91.73 g22.78 g2.23 g	SzénhidrátCukorSó25.01 g0.46 g3.09 g	SzénhidrátCukorSó97.51 g2.15 g3.84 g
		1,3,6,7,9	1,3,7,9	1,7,10,(12)	1,3,6,7,9	1,3,7,9

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00080) Creascola "C"	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Pestos szósz[7], Farfalle köret[1], Sajt szórat[7]			Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Pestos szósz[7], Farfalle köret[1], Sajt szórat[7]			Trópusi gyümölcsleves[1,7], Pestos szósz[7], Farfalle köret[1], Sajt szórat[7]			Reszelttészta leves*[1,3,9], Pestos szósz[7], Farfalle köret[1], Sajt szórat[7]			Zellerkrémleves [1,3,7,9], Pestos szósz[7], Farfalle köret[1], Sajt szórat[7]		
		Energia: 710.37 Kcal / 2,969.35 KJ			Energia: 819.57 Kcal / 3,425.80 KJ			Energia: 820.44 Kcal / 3,429.44 KJ			Energia: 716.48 Kcal / 2,994.89 KJ			Energia: 797.06 Kcal / 3,331.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.84 g	22.34 g	8.09 g	37.20 g	29.03 g	9.70 g	27.69 g	23.98 g	9.25 g	27.51 g	22.97 g	8.17 g	28.69 g	28.53 g	10.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		98.61 g	1.37 g	3.90 g	101.44 g	1.26 g	4.11 g	122.18 g	20.11 g	3.34 g	99.06 g	1.49 g	3.68 g	105.15 g	3.22 g	3.75 g
		1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,3,7,9		
(00081) Creascola "D"	Ebéd	Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs			Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs			Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs			Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs			Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs		
		Energia: 717.53 Kcal / 2,999.28 KJ			Energia: 717.53 Kcal / 2,999.28 KJ			Energia: 717.53 Kcal / 2,999.28 KJ			Energia: 717.53 Kcal / 2,999.28 KJ			Energia: 717.53 Kcal / 2,999.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.40 g	19.76 g	8.00 g	23.40 g	19.76 g	8.00 g	23.40 g	19.76 g	8.00 g	23.40 g	19.76 g	8.00 g	23.40 g	19.76 g	8.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		107.90 g	1.24 g	2.52 g	107.90 g	1.24 g	2.52 g	107.90 g	1.24 g	2.52 g	107.90 g	1.24 g	2.52 g	107.90 g	1.24 g	2.52 g
		1,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)		
(00082) Creascola "E"	Ebéd	Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya			Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya			Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya			Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya			Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya		
		Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 KJ			Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 KJ			Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 KJ			Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 KJ			Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.47 g	41.63 g	6.30 g	29.47 g	41.63 g	6.30 g	29.47 g	41.63 g	6.30 g	29.47 g	41.63 g	6.30 g	29.47 g	41.63 g	6.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70.39 g	0.02 g	1.33 g	70.39 g	0.02 g	1.33 g	70.39 g	0.02 g	1.33 g	70.39 g	0.02 g	1.33 g	70.39 g	0.02 g	1.33 g
		1,3			1,3			1,3			1,3			1,3		

Jó étvágyat kívánunk!