

HPM Plus kft

Gyermek- és közétkeztetés

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00074) Creascola Tej-, fruktózmentes	Tízórai	Kenőmájas(6), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Cukormentes gyümölcstea	Zsemle[1], Cukrozatlan mandulatej, Margarin	Margarin, Piros retek, Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1]	Allergénmentes kalács, Cukrozatlan mandulatej	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin, Méz, Cukormentes gyümölcstea
		Energia: 192.57 Kcal / 804.94 KJ	Energia: 203.27 Kcal / 849.67 KJ	Energia: 214.93 Kcal / 898.41 KJ	Energia: 129.98 Kcal / 543.32 KJ	Energia: 202.15 Kcal / 844.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.13 g 7.08 g 2.73 g	6.16 g 5.58 g 1.24 g	7.12 g 5.66 g 1.24 g	3.95 g 4.83 g 1.28 g	4.50 g 3.81 g 1.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.39 g 0.15 g 1.09 g	30.86 g 0.08 g 1.27 g	32.62 g 0.08 g 1.39 g	16.21 g 1.91 g 0.56 g	36.44 g 12.26 g 0.82 g
		1,(6)	1	1		1
	Ebéd	Karfiolfőzelék tejfehérjementesen[1], Zöldségleves[1,3,9], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Tepsis rakott csülök[3,7]	Rántott karajszelet[1,3], Rizibizi, Zöldségleves [1,3,9]	Fejtett babfőzelék TejM [1], Reszeltészta leves* [1,3,9], Burgonyás kenyér [1], Kométa virsli(10)	Zellerkrémleves tejfehérjementesen[1,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Violife sajt szórát tejml.
		Energia: 501.14 Kcal / 2,094.77 KJ	Energia: 496.14 Kcal / 2,073.87 KJ	Energia: 838.80 Kcal / 3,506.18 KJ	Energia: 418.30 Kcal / 1,748.49 KJ	Energia: 655.10 Kcal / 2,738.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.37 g 19.27 g 3.80 g	29.85 g 39.87 g 13.50 g	29.07 g 42.87 g 6.32 g	16.60 g 16.77 g 4.06 g	22.07 g 28.32 g 10.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.95 g 1.67 g 3.67 g	57.13 g 1.39 g 2.28 g	82.02 g 0.49 g 3.17 g	49.53 g 0.40 g 3.89 g	75.30 g 3.83 g 5.66 g
		1,3,9	1,3,7,9	1,3,9	1,3,9,(10)	1,9
	Uzsonna	Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1], Margarin	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta, Cukormentes gyümölcstea	Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Cukormentes gyümölcstea	Kolbászkrem(6,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka, Cukormentes gyümölcstea	Sós pereg[1], Cukrozatlan mandulatej
		Energia: 203.27 Kcal / 849.67 KJ	Energia: 214.86 Kcal / 898.11 KJ	Energia: 176.79 Kcal / 738.98 KJ	Energia: 217.37 Kcal / 908.61 KJ	Energia: 206.19 Kcal / 861.87 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	8.43 g 8.41 g 2.77 g	10.38 g 3.44 g 0.38 g	7.38 g 9.48 g 3.14 g	5.00 g 6.00 g 2.10 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	25.02 g 0.11 g 1.41 g	24.95 g 0.37 g 1.14 g	24.71 g 0.14 g 1.37 g	30.00 g 0.00 g 1.15 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	1	1	1,3,4,10,(6)	1,(6),(10)	1
(00078) Creascola Tejmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Alpro kókuszgurt gyümölcsös, Zsemle[1]	Margarin, Piros retek, Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1]	Karamell rizsitallal, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin, Méz
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 KJ	Energia: 346.57 Kcal / 1,448.66 KJ	Energia: 214.93 Kcal / 898.41 KJ	Energia: 228.56 Kcal / 955.38 KJ	Energia: 229.88 Kcal / 960.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.13 g7.08 g2.73 g	10.63 g3.68 g0.74 g	7.12 g5.66 g1.24 g	2.95 g4.13 g1.23 g	4.50 g3.81 g1.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.33 g7.14 g1.09 g	42.93 g11.85 g1.09 g	32.62 g0.08 g1.39 g	44.46 g20.86 g0.40 g	43.38 g19.25 g0.82 g
		1,(6)	1	1		1
	Ebéd	Karfiolfőzelék tejfehérjementesen[1], Zöldségleves[1,3,9], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves tejfehérjementesen[1], Rántott karajszelet[1,3], Rizi-bizi	Fejtett babfőzelék TejM [1], Reszelttészta leves* [1,3,9], Burgonyás kenyér [1], Kométa virsli(10)	Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Violife sajt szórát tejm.
		Energia: 501.14 Kcal / 2,094.77 KJ	Energia: 676.21 Kcal / 2,826.56 KJ	Energia: 915.93 Kcal / 3,828.59 KJ	Energia: 418.30 Kcal / 1,748.49 KJ	Energia: 655.10 Kcal / 2,738.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.37 g19.27 g3.80 g	22.64 g19.31 g3.35 g	27.77 g42.15 g6.25 g	16.60 g16.77 g4.06 g	22.07 g28.32 g10.20 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.95 g1.67 g3.67 g	101.11 g19.53 g2.26 g	104.14 g21.95 g2.07 g	49.53 g0.40 g3.89 g	75.30 g3.83 g5.66 g
		1,3,9	1,3,9,(12)	1,3	1,3,9,(10)	1,9
	Uzsonna	Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1], Margarin	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Gyümölcstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea, Kolbászkрем(6,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Sós pereg[1], Cukrozatlan mandulatej
		Energia: 203.27 Kcal / 849.67 KJ	Energia: 242.59 Kcal / 1,014.03 KJ	Energia: 204.52 Kcal / 854.89 KJ	Energia: 245.10 Kcal / 1,024.52 KJ	Energia: 206.19 Kcal / 861.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.16 g5.58 g1.24 g	8.43 g8.41 g2.77 g	10.38 g3.44 g0.38 g	7.38 g9.48 g3.14 g	5.00 g6.00 g2.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.86 g0.08 g1.27 g	31.96 g7.10 g1.41 g	31.89 g7.36 g1.14 g	31.65 g7.13 g1.37 g	30.00 g0.00 g1.15 g
		1	1	1,3,4,10,(6)	1,(6),(10)	1

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00077) Creascola Tej-, tojásmentes	Ebéd	Karfiolfőzelék tejfehérjementesen[1], Zöldségleves[9], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]			Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)			Trópusi gyümölcsleves tejfehérjementesen[1], Rizi-bizi, Sült sertéskaraj szelet			Fejttett babfőzelék TejM [1], Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Burgonyás kenyér[1], Kométa virsli(10)			Bolognai mártás, Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Spagetti köret[1], Violife sajt szórat tejm.		
		Energia: 489.77 Kcal / 2,047.24 Kj			Energia: 676.21 Kcal / 2,826.56 Kj			Energia: 621.32 Kcal / 2,597.12 Kj			Energia: 431.30 Kcal / 1,802.83 Kj			Energia: 655.10 Kcal / 2,738.32 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.98 g	19.21 g	3.78 g	22.64 g	19.31 g	3.35 g	28.17 g	16.48 g	3.90 g	16.42 g	17.18 g	4.08 g	22.07 g	28.32 g	10.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.67 g	1.55 g	3.67 g	101.11 g	19.53 g	2.26 g	87.09 g	21.93 g	2.01 g	51.92 g	0.37 g	4.42 g	75.30 g	3.83 g	5.66 g
1,9			1,3,9,(12)			1			1,9,(10)			1,9				

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.