

HPM Plus kft

Gyermek- és közétkeztetés

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00281) Gyermek (4-6) óvodás Alma	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Karfiolfőzelék[1,7], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	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 virslif[6,(1,7,9,10)], Burgonyás kenyér[1]	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórát[7]
		Energia: 513.94 Kcal / 2,148.27 KJ	Energia: 676.21 Kcal / 2,826.56 KJ	Energia: 552.82 Kcal / 2,310.79 KJ	Energia: 766.04 Kcal / 3,202.05 KJ	Energia: 689.53 Kcal / 2,882.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		28.88 g 20.26 g 1.83 g	22.64 g 19.31 g 3.34 g	11.91 g 16.29 g 3.15 g	36.65 g 40.30 g 10.65 g	23.09 g 30.49 g 9.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53.25 g 6.09 g 2.51 g	101.11 g 19.46 g 2.26 g	86.51 g 20.06 g 4.02 g	74.39 g 1.72 g 3.55 g	77.95 g 15.20 g 3.21 g
(00282) Gyermek (7-14) Iskola Alma "A"	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Karfiolfőzelék[1,7], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	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 virslif[6,(1,7,9,10)], Burgonyás kenyér[1]	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórát[7]
		Energia: 528.84 Kcal / 2,210.55 KJ	Energia: 678.48 Kcal / 2,836.05 KJ	Energia: 552.82 Kcal / 2,310.79 KJ	Energia: 1,013.33 Kcal / 4,235.72 KJ	Energia: 750.83 Kcal / 3,138.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.82 g 21.15 g 5.13 g	22.98 g 18.42 g 3.26 g	11.91 g 16.29 g 3.13 g	46.26 g 55.68 g 15.94 g	25.61 g 32.51 g 10.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.30 g 6.43 g 3.63 g	103.28 g 19.54 g 2.07 g	86.51 g 20.06 g 4.07 g	81.74 g 2.89 g 5.51 g	85.89 g 16.03 g 3.38 g
(00283) Gyermek (7-14) Iskola Alma "B"	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Firenzei ragu felsős*[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 ínyenc zöldség	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Gombapörkölt[1], Párolt rizs
		Energia: 396.44 Kcal / 1,657.12 KJ	Energia: 718.24 Kcal / 3,002.24 KJ	Energia: 667.75 Kcal / 2,791.20 KJ	Energia: 452.42 Kcal / 1,891.12 KJ	Energia: 560.29 Kcal / 2,342.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		20.26 g 14.45 g 2.71 g	26.32 g 19.18 g 3.41 g	25.06 g 20.18 g 6.43 g	39.31 g 21.73 g 4.00 g	12.04 g 18.52 g 4.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.84 g 1.21 g 3.33 g	106.80 g 0.14 g 1.20 g	93.69 g 23.79 g 2.13 g	23.14 g 0.48 g 2.96 g	83.22 g 2.51 g 3.84 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00284) Gyermek (7-14) Iskola Alma "C"	Ebéd															
		Zöldségleves[1,3,9], Rántott karajszelet[1,3], Petrezselymes burgonya			Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)]			Trópusi gyümölcsleves[1,7], Pestos szósz[7], Farfalle köret[1], Sajt szórat[7]			Reszelttészta leves*[1,3,9], Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)]			Zellerkrémleves [1,3,7,9], Rántott karajszelet[1,3], Majonézes burgonyasaláta [3,7,10,(1,12)]		
		Energia: 799.04 Kcal / 3,339.99 Kj			Energia: 997.69 Kcal / 4,170.34 Kj			Energia: 738.37 Kcal / 3,086.39 Kj			Energia: 890.72 Kcal / 3,723.21 Kj			Energia: 1,015.57 Kcal / 4,245.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.04 g	45.24 g	6.61 g	35.65 g	43.91 g	13.19 g	23.13 g	20.21 g	7.37 g	25.41 g	37.58 g	11.58 g	30.94 g	67.19 g	15.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		68.34 g	0.35 g	3.20 g	112.74 g	9.55 g	5.04 g	114.72 g	21.07 g	3.06 g	110.52 g	9.79 g	4.55 g	71.83 g	7.06 g	3.54 g
1,3,9			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,7			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,10,(12)				
(00285) Iskola Alma saláta shakerben	Ebéd															
		Friss saláta*			Friss saláta*			Friss saláta*			Friss saláta*			Friss saláta*		
		Energia: 59.08 Kcal / 246.95 Kj			Energia: 59.08 Kcal / 246.95 Kj			Energia: 59.08 Kcal / 246.95 Kj			Energia: 59.08 Kcal / 246.95 Kj			Energia: 59.08 Kcal / 246.95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.86 g	0.36 g	0.05 g	2.86 g	0.36 g	0.05 g	2.86 g	0.36 g	0.05 g	2.86 g	0.36 g	0.05 g	2.86 g	0.36 g	0.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10.76 g	0.00 g	0.16 g	10.76 g	0.00 g	0.16 g	10.76 g	0.00 g	0.16 g	10.76 g	0.00 g	0.16 g	10.76 g	0.00 g	0.16 g

Jó étvágyat kívánunk!