HPM Plus kft

Gyermek- és közétkeztetés

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsődei	Reggeli	Tejeskávé[1,7], Pizzás csiga [1,7,(3,6,12)]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sárgarépa, friss	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]	Tej 2,8%-os[7], Margarin, Sajtos kifli[1,7], Retek	Gyümölcstea, Kőrözött[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma
		Energia: 275.63 Kcal / 1,152.13 Kj	Energia: 229.05 Kcal / 957.43 Kj	Energia: 198.95 Kcal / 831.61 Kj	Energia: 82.84 Kcal / 346.27 Kj	Energia: 195.79 Kcal / 818.40 Kj
		Fehérje: 7.87 g; Zsír: 15.11 g; T.Zsírsav: 4.90 g	Fehérje: 8.27 g; Zsír: 8.43 g; T.Zsírsav: 2.78 g	Fehérje: 8.38 g; Zsír: 5.12 g; T.Zsírsav: 2.74 g	Fehérje: 7.80 g; Zsír: 6.15 g; T.Zsírsav: 3.03 g	Fehérje: 7.89 g; Zsír: 3.46 g; T.Zsírsav: 1.55 g
		Szénhidrát: 26.72 g; Cukor: 12.20 g; Só: 1.29 g	Szénhidrát: 30.96 g; Cukor: 5.10 g; Só: 1.46 g	Szénhidrát: 29.21 g; Cukor: 14.56 g; Só: 0.41 g	Szénhidrát: 33.22 g; Cukor: 4.68 g; Só: 0.76 g	Szénhidrát: 32.01 g; Cukor: 5.17 g; Só: 0.71 g
		1,7,(3),(6),(12)	1	1,3,7	1,7	1,7
	Tízórai	Alma	Banán	Körte	Babapiskóta[1,3,(12)], Sárgarépa, friss	Szilva
		Energia: 13.92 Kcal / 58.19 Kj	Energia: 43.72 Kcal / 182.75 Kj	Energia: 52.99 Kcal / 221.50 Kj	Energia: 77.94 Kcal / 325.79 Kj	Energia: 3.13 Kcal / 13.08 Kj
		Fehérje: 0.16 g; Zsír: 0.16 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 0.54 g; Zsír: 0.04 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 0.40 g; Zsír: 0.30 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 2.04 g; Zsír: 1.04 g; T.Zsírsav: 0.21 g	Fehérje: 0.05 g; Zsír: 0.00 g; T.Zsírsav: 0.00 g
		Szénhidrát: 2.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 10.08 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.03 g	Szénhidrát: 12.00 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 16.62 g; Cukor: 7.40 g; Só: 0.10 g	Szénhidrát: 0.67 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.00 g
					1,3,(12)	
	Ebéd	Rakott burg virslivel[3,6,7,(1,9,10)], Csemege uborka[10]	Zöldborsó főzelék[1,7], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér [1,(13)]	Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Lebbencsleves[1], Masánszky rizs[3,7]	Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 205.02 Kcal / 856.98 Kj	Energia: 343.72 Kcal / 1,436.75 Kj	Energia: 375.82 Kcal / 1,570.93 Kj	Energia: 532.74 Kcal / 2,226.85 Kj	Energia: 321.03 Kcal / 1,341.91 Kj
		Fehérje: 11.00 g; Zsír: 17.90 g; T.Zsírsav: 5.88 g	Fehérje: 21.25 g; Zsír: 12.41 g; T.Zsírsav: 2.60 g	Fehérje: 15.45 g; Zsír: 11.94 g; T.Zsírsav: 2.37 g	Fehérje: 12.99 g; Zsír: 13.96 g; T.Zsírsav: 4.63 g	Fehérje: 14.54 g; Zsír: 9.96 g; T.Zsírsav: 2.12 g
		Szénhidrát: 32.32 g; Cukor: 0.99 g; Só: 2.76 g	Szénhidrát: 36.35 g; Cukor: 3.95 g; Só: 1.87 g	Szénhidrát: 49.45 g; Cukor: 7.84 g; Só: 1.73 g	Szénhidrát: 86.41 g; Cukor: 35.00 g; Só: 1.59 g	Szénhidrát: 41.67 g; Cukor: 0.05 g; Só: 2.26 g
		3,6,7,10,(1),(9)	1,7,(13)		1,3,7	10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsődei	**Uzsonna**	Gyümölcstea, Kenőmájas(6), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Limonádé, Kockasajt[7], Kifli			Gyümölcstea, Gépsonka[6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle [1], Uborka			Gyümölcstea, Tonhalkrém [3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Sós perec[1], Alma		
		Energia: 177.06 Kcal / 740.11 Kj			Energia: 190.06 Kcal / 794.45 Kj			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 Kj			Energia: 190.55 Kcal / 796.50 Kj			Energia: 190.92 Kcal / 798.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.70 g	3.57 g	1.30 g	6.30 g	2.81 g	1.59 g	9.74 g	4.97 g	1.42 g	8.21 g	3.83 g	0.99 g	4.16 g	3.96 g	1.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.97 g	5.07 g	0.87 g	34.92 g	5.88 g	0.35 g	38.50 g	5.19 g	1.49 g	29.70 g	5.43 g	1.02 g	32.80 g	0.00 g	0.85 g
		1,(6)			7			1,6			1,3,4,7,10,(6)			1		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00067) Gyermek (7-10 éves) alsós	**Tízórai**	Tejeskávé[1,7], Pizzás csiga [1,7,(3,6,12)]			Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sárgarépa, friss			Kakaó[7], Kalács[1,3,7]			Tej 1,5%-os[7], Margarin, Sajtos kifli[1,7], Retek			Gyümölcstea, Kőrözött[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma		
		Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 Kj			Energia: 257.76 Kcal / 1,077.44 Kj			Energia: 233.09 Kcal / 974.32 Kj			Energia: 119.18 Kcal / 498.17 Kj			Energia: 231.45 Kcal / 967.46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.53 g	15.86 g	5.40 g	9.06 g	9.42 g	3.15 g	10.21 g	5.96 g	3.29 g	11.40 g	6.35 g	3.03 g	9.16 g	4.35 g	2.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.26 g	20.60 g	1.34 g	35.08 g	9.11 g	1.58 g	33.85 g	19.08 g	0.46 g	38.22 g	9.68 g	0.83 g	37.62 g	9.23 g	0.72 g
		1,7,(3),(6),(12)			1			1,3,7			1,7			1,7		
	Ebéd	Brokkoli krémleves[1,3,7], Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Sajt szórat[7]			Reszelttészta leves*[1,3,9], Zöldborsó főzelék[1,7], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér [1,(13)]			Gombaleves[1,3,9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs			Lebbencsleves[1], Mexikói bab*, Burgonyás kenyér[1]			Birsalmakrémleves[1,7], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]		
		Energia: 656.38 Kcal / 2,743.67 Kj			Energia: 1,070.14 Kcal / 4,473.19 Kj			Energia: 608.00 Kcal / 2,541.44 Kj			Energia: 661.57 Kcal / 2,765.36 Kj			Energia: 565.33 Kcal / 2,363.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.23 g	28.77 g	9.54 g	51.11 g	22.40 g	4.75 g	23.17 g	19.78 g	3.57 g	26.79 g	29.48 g	8.00 g	20.80 g	17.02 g	4.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		73.35 g	9.64 g	3.23 g	165.71 g	6.26 g	7.41 g	80.88 g	10.39 g	3.46 g	71.30 g	5.94 g	2.57 g	79.69 g	13.74 g	2.80 g
		1,3,7			1,3,7,9,(13)			1,3,9			1			1,7,10		
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas(6), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Limonádé, Kockasajt[7], Kifli			Gyümölcstea, Gépsonka[6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle [1], Uborka			Gyümölcstea, Tonhalkrém [3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Sós perec[1], Alma		
		Energia: 228.63 Kcal / 955.67 Kj			Energia: 199.24 Kcal / 832.82 Kj			Energia: 275.04 Kcal / 1,149.67 Kj			Energia: 221.81 Kcal / 927.17 Kj			Energia: 190.92 Kcal / 798.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.14 g	7.08 g	2.73 g	6.30 g	2.81 g	1.59 g	10.50 g	5.19 g	1.49 g	9.51 g	4.83 g	1.26 g	4.16 g	3.96 g	1.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.39 g	9.15 g	1.09 g	37.20 g	8.09 g	0.35 g	42.69 g	9.22 g	1.60 g	33.99 g	9.58 g	1.13 g	32.80 g	0.00 g	0.85 g
		1,(6)			7			1,6			1,3,4,7,10,(6)			1		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00068) Gyermek (11-14 éves) felsős	**Tízórai**	Tejeskávé[1,7], Pizzás csiga [1,7,(3,6,12)]			Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sárgarépa, friss			Kakaó[7], Kalács[1,3,7]			Tej 1,5%-os[7], Margarin, Sajtos kifli[1,7], Retek			Gyümölcstea, Kőrözött[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma		
		Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 Kj			Energia: 397.06 Kcal / 1,659.71 Kj			Energia: 233.09 Kcal / 974.32 Kj			Energia: 142.27 Kcal / 594.69 Kj			Energia: 364.75 Kcal / 1,524.66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.53 g	15.86 g	5.40 g	14.03 g	11.02 g	3.64 g	10.21 g	5.96 g	3.29 g	13.05 g	7.10 g	3.53 g	13.80 g	5.37 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.26 g	20.60 g	1.34 g	60.10 g	10.11 g	2.38 g	33.85 g	19.08 g	0.46 g	40.62 g	12.08 g	0.88 g	62.79 g	10.24 g	1.42 g
		1,7,(3),(6),(12)			1			1,3,7			1,7			1,7		
	Ebéd	Brokkoli krémleves[1,3,7], Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Sajt szórat[7]			Reszelttészta leves*[1,3,9], Zöldborsó főzelék[1,7], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér [1,(13)]			Gombaleves[1,3,9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs			Lebbencsleves[1], Mexikói bab*, Burgonyás kenyér[1]			Birsalmakrémleves[1,7], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]		
		Energia: 692.67 Kcal / 2,895.36 Kj			Energia: 1,096.05 Kcal / 4,581.49 Kj			Energia: 647.90 Kcal / 2,708.22 Kj			Energia: 698.58 Kcal / 2,920.06 Kj			Energia: 598.28 Kcal / 2,500.81 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.42 g	30.77 g	10.11 g	52.71 g	23.38 g	4.93 g	24.61 g	20.96 g	3.79 g	29.00 g	30.18 g	8.41 g	22.03 g	18.05 g	5.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.69 g	10.31 g	3.42 g	168.34 g	6.39 g	7.53 g	86.50 g	11.01 g	3.60 g	76.83 g	6.44 g	2.72 g	84.28 g	14.53 g	2.87 g
		1,3,7			1,3,7,9,(13)			1,3,9			1			1,7,10		
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas(6), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Limonádé, Kockasajt[7], Kifli			Gyümölcstea, Gépsonka[6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle [1], Uborka			Gyümölcstea, Tonhalkrém [3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Sós perec[1], Alma		
		Energia: 358.13 Kcal / 1,496.98 Kj			Energia: 233.57 Kcal / 976.32 Kj			Energia: 283.40 Kcal / 1,184.61 Kj			Energia: 355.02 Kcal / 1,483.98 Kj			Energia: 190.92 Kcal / 798.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.49 g	7.88 g	2.93 g	7.89 g	5.26 g	3.18 g	11.10 g	5.37 g	1.55 g	14.18 g	5.89 g	1.52 g	4.16 g	3.96 g	1.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		59.39 g	10.15 g	1.79 g	38.88 g	9.39 g	0.70 g	43.77 g	10.24 g	1.68 g	59.03 g	10.62 g	1.86 g	32.80 g	0.00 g	0.85 g
		1,(6)			7			1,6			1,3,4,7,10,(6)			1		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás	**Tízórai**	Tejeskávé[1,7], Pizzás csiga [1,7,(3,6,12)]			Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Sárgarépa, friss			Kakaó[7], Kalács[1,3,7]			Tej 1,5%-os[7], Margarin, Sajtos kifli[1,7], Retek			Gyümölcstea, Kőrözött[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma		
		Energia: 296.02 Kcal / 1,237.36 Kj			Energia: 237.18 Kcal / 991.41 Kj			Energia: 204.21 Kcal / 853.60 Kj			Energia: 96.10 Kcal / 401.70 Kj			Energia: 211.54 Kcal / 884.24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.88 g	15.11 g	4.90 g	8.27 g	8.43 g	2.78 g	8.49 g	5.18 g	2.77 g	9.75 g	5.60 g	2.53 g	8.46 g	3.90 g	1.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.81 g	17.20 g	1.29 g	32.99 g	7.10 g	1.46 g	30.20 g	15.47 g	0.41 g	35.82 g	7.28 g	0.78 g	34.39 g	7.20 g	0.71 g
		1,7,(3),(6),(12)			1			1,3,7			1,7			1,7		
	Ebéd	Brokkoli krémleves[1,3,7], Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Sajt szórat[7]			Reszelttészta leves*[1,3,9], Zöldborsó főzelék[1,7], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér [1,(13)]			Gombaleves[1,3,9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs			Lebbencsleves[1], Mexikói bab*, Burgonyás kenyér[1]			Birsalmakrémleves[1,7], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]		
		Energia: 586.32 Kcal / 2,450.82 Kj			Energia: 1,015.38 Kcal / 4,244.29 Kj			Energia: 558.92 Kcal / 2,336.29 Kj			Energia: 579.62 Kcal / 2,422.81 Kj			Energia: 500.53 Kcal / 2,092.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.29 g	24.96 g	8.74 g	46.83 g	20.13 g	4.17 g	21.45 g	18.20 g	3.31 g	23.57 g	25.44 g	6.94 g	18.11 g	15.08 g	4.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		66.42 g	8.44 g	2.99 g	161.51 g	5.59 g	7.22 g	74.17 g	9.76 g	3.21 g	63.28 g	4.92 g	1.66 g	70.83 g	12.93 g	2.65 g
		1,3,7			1,3,7,9,(13)			1,3,9			1			1,7,10		
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas(6), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Limonádé, Kockasajt[7], Kifli			Gyümölcstea, Gépsonka[6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle [1], Uborka			Gyümölcstea, Tonhalkrém [3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Sós perec[1], Alma		
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 Kj			Energia: 195.47 Kcal / 817.06 Kj			Energia: 261.25 Kcal / 1,092.03 Kj			Energia: 206.08 Kcal / 861.41 Kj			Energia: 190.92 Kcal / 798.05 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	6.30 g	2.81 g	1.59 g	9.74 g	4.97 g	1.42 g	8.85 g	4.33 g	1.12 g	4.16 g	3.96 g	1.90 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	36.26 g	7.18 g	0.35 g	40.53 g	7.19 g	1.49 g	31.83 g	7.50 g	1.08 g	32.80 g	0.00 g	0.85 g
		1,(6)			7			1,6			1,3,4,7,10,(6)			1		

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.