HPM Plus kft

Gyermek- és közétkeztetés

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00103) Diab 20-50-15 gCH	Tízórai	Tejeskávé édesítővel [1,7,15], Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]	Gyümölcstea édesítővel [15], Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa, friss	Kakaó édesítővel[7,15], Allergénmentes kalács	Margarin, Sajtos kifli[1,7], Retek, Cukrozatlan mandulatej	Gyümölcstea édesítővel [15], Kőrözött[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma
		Energia: 281.41 Kcal / 1,176.29 Kj	Energia: 209.45 Kcal / 875.50 Kj	Energia: 216.37 Kcal / 904.43 Kj	Energia: 56.03 Kcal / 234.21 Kj	Energia: 183.81 Kcal / 768.33 Kj
		Fehérje 9.58 g; Zsír 15.86 g; T.Zsírsav 5.41 g; Szénhidrát 24.73 g; Cukor 9.60 g; Só 1.35 g	Fehérje 8.27 g; Zsír 8.43 g; T.Zsírsav 2.78 g; Szénhidrát 26.05 g; Cukor 0.11 g; Só 1.46 g	Fehérje 11.09 g; Zsír 6.40 g; T.Zsírsav 3.58 g; Szénhidrát 27.07 g; Cukor 11.68 g; Só 0.46 g	Fehérje 5.80 g; Zsír 5.55 g; T.Zsírsav 1.23 g; Szénhidrát 28.62 g; Cukor 0.08 g; Só 0.93 g	Fehérje 8.46 g; Zsír 3.90 g; T.Zsírsav 1.78 g; Szénhidrát 27.45 g; Cukor 0.21 g; Só 0.71 g
		1,7,15,(3),(6),(12)	1,15	7,15	1,7	1,7,15
	Ebéd	Brokkoli krémleves [1,3,7], Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Sajt szórat[7]	Reszelttészta leves* [1,3,9], Zöldborsó főzelék édesítőszerrel[1,7], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Gombaleves[1,3,9], Kínai édes savanyú ragu[15], Párolt rizs	Mexikói bab cukormentesen[15], Lebbencsleves[1]	Birsalmakrémleves édesítőszerrel[1,7], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 551.79 Kcal / 2,306.48 Kj	Energia: 519.24 Kcal / 2,170.42 Kj	Energia: 480.33 Kcal / 2,007.78 Kj	Energia: 553.33 Kcal / 2,312.92 Kj	Energia: 450.94 Kcal / 1,884.93 Kj
		Fehérje 23.61 g; Zsír 27.05 g; T.Zsírsav 9.63 g; Szénhidrát 52.79 g; Cukor 3.07 g; Só 2.98 g	Fehérje 30.35 g; Zsír 17.56 g; T.Zsírsav 3.57 g; Szénhidrát 59.29 g; Cukor 1.67 g; Só 3.32 g	Fehérje 21.25 g; Zsír 18.85 g; T.Zsírsav 3.41 g; Szénhidrát 53.94 g; Cukor 0.11 g; Só 2.86 g	Fehérje 25.97 g; Zsír 25.45 g; T.Zsírsav 6.99 g; Szénhidrát 54.31 g; Cukor 0.22 g; Só 1.21 g	Fehérje 18.11 g; Zsír 15.08 g; T.Zsírsav 4.27 g; Szénhidrát 58.43 g; Cukor 0.53 g; Só 2.65 g
		1,3,7	1,3,7,9,(13)	1,3,9,15	1,15	1,7,10
	Uzsonna	Gyümölcstea édesítővel [15], Kenőmájas(6), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika	Kockasajt[7], Kifli, Gyümölcstea édesítővel [15]	Gyümölcstea édesítővel [15], Gépsonka[6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Gyümölcstea édesítővel [15], Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Sós perec[1]
		Energia: 129.82 Kcal / 542.65 Kj	Energia: 170.07 Kcal / 710.89 Kj	Energia: 144.27 Kcal / 603.05 Kj	Energia: 115.60 Kcal / 483.21 Kj	Energia: 88.50 Kcal / 369.93 Kj
		Fehérje 4.96 g; Zsír 6.68 g; T.Zsírsav 2.63 g; Szénhidrát 13.39 g; Cukor 0.15 g; Só 0.74 g	Fehérje 6.30 g; Zsír 2.81 g; T.Zsírsav 1.59 g; Szénhidrát 29.92 g; Cukor 0.88 g; Só 0.35 g	Fehérje 6.74 g; Zsír 4.52 g; T.Zsírsav 1.32 g; Szénhidrát 17.34 g; Cukor 0.20 g; Só 1.07 g	Fehérje 6.68 g; Zsír 3.93 g; T.Zsírsav 1.02 g; Szénhidrát 12.89 g; Cukor 0.51 g; Só 0.73 g	Fehérje 2.00 g; Zsír 1.90 g; T.Zsírsav 0.95 g; Szénhidrát 15.00 g; Cukor 0.00 g; Só 0.43 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	1,15,(6)	7,15	1,6,15	1,3,4,7,10,15,(6)	1

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.