HPM Plus kft

Gyermek- és közétkeztetés

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00072) Creascola "A"	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa, friss	Gyümölcstea, Gépsonka[6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Gyümölcstea, Tonhalkrém [3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea, Kőrözött[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma
		Energia: 358.13 Kcal / 1,496.98 Kj	Energia: 397.06 Kcal / 1,659.71 Kj	Energia: 283.40 Kcal / 1,184.61 Kj	Energia: 355.02 Kcal / 1,483.98 Kj	Energia: 360.79 Kcal / 1,508.10 Kj
		Fehérje: 11.49 g; Zsír: 7.88 g; T.Zsírsav: 2.93 g; Szénhidrát: 59.39 g; Cukor: 10.15 g; Só: 1.79 g	Fehérje: 14.03 g; Zsír: 11.02 g; T.Zsírsav: 3.64 g; Szénhidrát: 60.10 g; Cukor: 10.11 g; Só: 2.38 g	Fehérje: 11.10 g; Zsír: 5.37 g; T.Zsírsav: 1.55 g; Szénhidrát: 43.77 g; Cukor: 10.24 g; Só: 1.68 g	Fehérje: 14.18 g; Zsír: 5.89 g; T.Zsírsav: 1.52 g; Szénhidrát: 59.03 g; Cukor: 10.62 g; Só: 1.86 g	Fehérje: 13.68 g; Zsír: 5.36 g; T.Zsírsav: 2.31 g; Szénhidrát: 61.96 g; Cukor: 10.24 g; Só: 1.42 g
		1,(6)	1	1,6	1,3,4,7,10,(6)	1,7
	Ebéd	Brokkoli krémleves[1,3,7], Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Sajt szórat[7]	Reszelttészta leves*[1,3,9], Zöldborsó főzelék[1,7], Sült virsli[6,(1,7,9,10)]	Gombaleves[1,3,9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Lebbencsleves[1], Mexikói bab*	Birsalmakrémleves[1,7], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 799.40 Kcal / 3,341.49 Kj	Energia: 824.73 Kcal / 3,447.37 Kj	Energia: 713.94 Kcal / 2,984.27 Kj	Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 Kj	Energia: 611.66 Kcal / 2,556.74 Kj
		Fehérje: 31.61 g; Zsír: 33.79 g; T.Zsírsav: 11.65 g; Szénhidrát: 91.32 g; Cukor: 11.68 g; Só: 3.51 g	Fehérje: 40.24 g; Zsír: 49.73 g; T.Zsírsav: 13.79 g; Szénhidrát: 53.74 g; Cukor: 8.24 g; Só: 5.29 g	Fehérje: 26.37 g; Zsír: 21.21 g; T.Zsírsav: 3.91 g; Szénhidrát: 100.03 g; Cukor: 11.57 g; Só: 3.44 g	Fehérje: 25.66 g; Zsír: 27.84 g; T.Zsírsav: 7.61 g; Szénhidrát: 61.62 g; Cukor: 6.89 g; Só: 1.69 g	Fehérje: 23.26 g; Zsír: 18.50 g; T.Zsírsav: 5.02 g; Szénhidrát: 85.22 g; Cukor: 12.93 g; Só: 2.89 g
		1,3,7	1,3,6,7,9,(10)	1,3,9	1	1,7,10
	Uzsonna	Tejeskávé[1,7], Pizzás csiga [1,7,(3,6,12)]	Limonádé, Kockasajt[7], Kifli	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]	Almás párna [1]	Sós perec[1], Alma
		Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 Kj	Energia: 233.57 Kcal / 976.32 Kj	Energia: 233.09 Kcal / 974.32 Kj	Energia: 184.00 Kcal / 769.12 Kj	Energia: 190.92 Kcal / 798.05 Kj
		Fehérje: 9.53 g; Zsír: 15.86 g; T.Zsírsav: 5.40 g; Szénhidrát: 35.26 g; Cukor: 20.60 g; Só: 1.34 g	Fehérje: 7.89 g; Zsír: 5.26 g; T.Zsírsav: 3.18 g; Szénhidrát: 38.88 g; Cukor: 9.39 g; Só: 0.70 g	Fehérje: 10.21 g; Zsír: 5.96 g; T.Zsírsav: 3.29 g; Szénhidrát: 33.85 g; Cukor: 19.08 g; Só: 0.46 g	Fehérje: 2.94 g; Zsír: 9.00 g; T.Zsírsav: 4.62 g; Szénhidrát: 23.40 g; Cukor: 5.22 g; Só: 0.37 g	Fehérje: 4.16 g; Zsír: 3.96 g; T.Zsírsav: 1.90 g; Szénhidrát: 32.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.85 g
		1,7,(3),(6),(12)	7	1,3,7	1	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00073) Creascola "B"	**Ebéd**	Brokkoli krémleves[1,3,7], Óvári csirkemell*[6,7], Burgonyapüré[7]	Reszelttészta leves*[1,3,9], Hortobágyi húsos palacsinta [1,3,7]	Gombaleves[1,3,9], Rakott burgonya füstölt kolbásszal [3,7,(6,10)], Céklasaláta, csemege szeletelt	Lebbencsleves[1], Masánszky rizs[3,7]	Birsalmakrémleves[1,7], Krumplis tészta[1]
		Energia: 584.90 Kcal / 2,444.88 Kj	Energia: 473.78 Kcal / 1,980.40 Kj	Energia: 571.07 Kcal / 2,387.07 Kj	Energia: 736.31 Kcal / 3,077.78 Kj	Energia: 485.01 Kcal / 2,027.34 Kj
		Fehérje: 39.78 g; Zsír: 21.03 g; T.Zsírsav: 7.43 g	Fehérje: 23.25 g; Zsír: 18.33 g; T.Zsírsav: 5.77 g	Fehérje: 18.89 g; Zsír: 31.19 g; T.Zsírsav: 10.57 g	Fehérje: 17.75 g; Zsír: 20.61 g; T.Zsírsav: 6.77 g	Fehérje: 9.99 g; Zsír: 13.44 g; T.Zsírsav: 3.04 g
		Szénhidrát: 57.81 g; Cukor: 3.87 g; Só: 3.59 g	Szénhidrát: 52.27 g; Cukor: 3.82 g; Só: 1.60 g	Szénhidrát: 52.38 g; Cukor: 9.34 g; Só: 4.31 g	Szénhidrát: 116.85 g; Cukor: 51.04 g; Só: 2.27 g	Szénhidrát: 78.88 g; Cukor: 14.76 g; Só: 1.24 g
		1,3,6,7	1,3,7,9	1,3,7,9,(6),(10)	1,3,7	1,7
(00080) Creascola "C"	**Ebéd**	Brokkoli krémleves[1,3,7], Tortellini[1,(13)], Paradicsommártás[1], Sajt szórat[7]	Reszelttészta leves*[1,3,9], Tortellini[1,(13)], Paradicsommártás[1], Sajt szórat[7]	Gombaleves[1,3,9], Tortellini[1,(13)], Paradicsommártás[1], Sajt szórat[7]	Lebbencsleves[1], Tortellini [1,(13)], Paradicsommártás [1], Sajt szórat[7]	Birsalmakrémleves[1,7], Tortellini[1,(13)], Paradicsommártás[1], Sajt szórat[7]
		Energia: 1,193.35 Kcal / 4,988.20 Kj	Energia: 1,111.77 Kcal / 4,647.20 Kj	Energia: 1,134.53 Kcal / 4,742.34 Kj	Energia: 1,172.63 Kcal / 4,901.59 Kj	Energia: 1,195.51 Kcal / 4,997.23 Kj
		Fehérje: 41.62 g; Zsír: 21.30 g; T.Zsírsav: 6.69 g	Fehérje: 39.61 g; Zsír: 15.14 g; T.Zsírsav: 4.16 g	Fehérje: 40.31 g; Zsír: 17.22 g; T.Zsírsav: 4.36 g	Fehérje: 40.28 g; Zsír: 19.00 g; T.Zsírsav: 4.57 g	Fehérje: 39.74 g; Zsír: 17.17 g; T.Zsírsav: 5.78 g
		Szénhidrát: 207.26 g; Cukor: 7.20 g; Só: 2.60 g	Szénhidrát: 202.84 g; Cukor: 5.03 g; Só: 2.38 g	Szénhidrát: 203.11 g; Cukor: 4.78 g; Só: 2.88 g	Szénhidrát: 208.73 g; Cukor: 4.82 g; Só: 3.24 g	Szénhidrát: 219.00 g; Cukor: 17.54 g; Só: 2.07 g
		1,3,7,(13)	1,3,7,9,(13)	1,3,7,9,(13)	1,7,(13)	1,7,(13)
(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: 23.40 g; Zsír: 19.76 g; T.Zsírsav: 8.00 g	Fehérje: 23.40 g; Zsír: 19.76 g; T.Zsírsav: 8.00 g	Fehérje: 23.40 g; Zsír: 19.76 g; T.Zsírsav: 8.00 g	Fehérje: 23.40 g; Zsír: 19.76 g; T.Zsírsav: 8.00 g	Fehérje: 23.40 g; Zsír: 19.76 g; T.Zsírsav: 8.00 g
		Szénhidrát: 107.90 g; Cukor: 1.24 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 107.90 g; Cukor: 1.24 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 107.90 g; Cukor: 1.24 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 107.90 g; Cukor: 1.24 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 107.90 g; Cukor: 1.24 g; Só: 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: 29.47 g; Zsír: 41.63 g; T.Zsírsav: 6.30 g	Fehérje: 29.47 g; Zsír: 41.63 g; T.Zsírsav: 6.30 g	Fehérje: 29.47 g; Zsír: 41.63 g; T.Zsírsav: 6.30 g	Fehérje: 29.47 g; Zsír: 41.63 g; T.Zsírsav: 6.30 g	Fehérje: 29.47 g; Zsír: 41.63 g; T.Zsírsav: 6.30 g
		Szénhidrát: 70.39 g; Cukor: 0.02 g; Só: 1.33 g	Szénhidrát: 70.39 g; Cukor: 0.02 g; Só: 1.33 g	Szénhidrát: 70.39 g; Cukor: 0.02 g; Só: 1.33 g	Szénhidrát: 70.39 g; Cukor: 0.02 g; Só: 1.33 g	Szénhidrát: 70.39 g; Cukor: 0.02 g; Só: 1.33 g
		1,3	1,3	1,3	1,3	1,3

Jó étvágyat kívánunk!