HPM Plus kft

Gyermek- és közétkeztetés

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00450) Gluténmentes	Tízórai	Mester Pizzás csiga, Kakaó[7]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Sárgarépa, friss, Mester gluténmentes pékáru	Kakaó[7], Allergénmentes kalács	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Retek, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Kőrözött [7], Lilahagyma, Mester gluténmentes pékáru
		Energia: 442.96 Kcal / 1,851.57 Kj	Energia: 111.68 Kcal / 466.82 Kj	Energia: 204.21 Kcal / 853.60 Kj	Energia: 96.10 Kcal / 401.70 Kj	Energia: 86.04 Kcal / 359.65 Kj
		Fehérje 13.85 g; Zsír 17.83 g; T.Zsírsav 14.25 g; Szénhidrát 51.23 g; Cukor 18.68 g; Só 2.20 g	Fehérje 8.02 g; Zsír 9.97 g; T.Zsírsav 2.86 g; Szénhidrát 47.29 g; Cukor 9.50 g; Só 1.66 g	Fehérje 8.49 g; Zsír 5.18 g; T.Zsírsav 2.77 g; Szénhidrát 30.20 g; Cukor 15.47 g; Só 0.41 g	Fehérje 9.15 g; Zsír 7.59 g; T.Zsírsav 2.68 g; Szénhidrát 45.62 g; Cukor 9.68 g; Só 1.17 g	Fehérje 8.21 g; Zsír 5.44 g; T.Zsírsav 1.86 g; Szénhidrát 48.69 g; Cukor 9.60 g; Só 0.91 g
		7	7	7	7	
	Ebéd	Brokkoli krémleves gluténmentesen[7], Bolognai mártás, Sajt szórat[7], Spagetti köret gm.	Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Zöldborsó főzelék gluténmentesen[7], Sertéspörkölt, Mester gluténmentes pékáru	Gombaleves gluténmentesen[9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Lebbencsleves gluténmentes tésztával, Mexikói bab*, Mester gluténmentes pékáru	Birsalmakrémleves gluténmentesen[7], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 659.71 Kcal / 2,757.59 Kj	Energia: 470.13 Kcal / 1,965.14 Kj	Energia: 542.65 Kcal / 2,268.28 Kj	Energia: 534.73 Kcal / 2,235.17 Kj	Energia: 502.76 Kcal / 2,101.54 Kj
		Fehérje 20.12 g; Zsír 29.40 g; T.Zsírsav 8.71 g; Szénhidrát 76.99 g; Cukor 5.40 g; Só 3.61 g	Fehérje 30.30 g; Zsír 19.61 g; T.Zsírsav 3.80 g; Szénhidrát 66.05 g; Cukor 8.51 g; Só 3.53 g	Fehérje 20.80 g; Zsír 18.09 g; T.Zsírsav 3.29 g; Szénhidrát 71.06 g; Cukor 9.65 g; Só 3.13 g	Fehérje 23.21 g; Zsír 25.71 g; T.Zsírsav 6.29 g; Szénhidrát 75.87 g; Cukor 6.51 g; Só 2.57 g	Fehérje 17.90 g; Zsír 15.25 g; T.Zsírsav 4.37 g; Szénhidrát 71.28 g; Cukor 13.74 g; Só 2.68 g
		7	7,9	9		7,10
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru	Limonádé, Kockasajt[7], Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Uborka, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Mester gluténmentes pékáru	Alma, Gluténmentes sós perec
		Energia: 94.80 Kcal / 396.26 Kj	Energia: 58.87 Kcal / 246.08 Kj	Energia: 82.75 Kcal / 345.90 Kj	Energia: 80.58 Kcal / 336.82 Kj	Energia: 246.58 Kcal / 1,030.70 Kj
		Fehérje 6.88 g; Zsír 8.62 g; T.Zsírsav 2.81 g; Szénhidrát 46.63 g; Cukor 9.54 g; Só 1.29 g	Fehérje 5.70 g; Zsír 4.80 g; T.Zsírsav 1.87 g; Szénhidrát 46.06 g; Cukor 9.58 g; Só 1.25 g	Fehérje 7.84 g; Zsír 6.41 g; T.Zsírsav 1.50 g; Szénhidrát 46.33 g; Cukor 9.59 g; Só 1.54 g	Fehérje 8.60 g; Zsír 5.87 g; T.Zsírsav 1.20 g; Szénhidrát 46.13 g; Cukor 9.90 g; Só 1.28 g	Fehérje 5.31 g; Zsír 105.81 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 29.95 g; Cukor 0.00 g; Só 0.00 g

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

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00451) Tejfehérjemen tes	**Tízórai**	Tejeskávé rizstejjel[1], Mester Pizzás csiga	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa, friss	Kakaó rizsitallal, Allergénmentes kalács	Margarin, Retek, Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma, Magyaros margarinkrém
		Energia: 350.89 Kcal / 1,466.72 Kj	Energia: 237.18 Kcal / 991.41 Kj	Energia: 244.92 Kcal / 1,023.77 Kj	Energia: 203.56 Kcal / 850.88 Kj	Energia: 211.69 Kcal / 884.86 Kj
		Fehérje: 7.25 g; Zsír: 16.09 g; T.Zsírsav: 12.15 g; Szénhidrát: 38.48 g; Cukor: 6.30 g; Só: 2.23 g	Fehérje: 8.27 g; Zsír: 8.43 g; T.Zsírsav: 2.78 g; Szénhidrát: 32.99 g; Cukor: 7.10 g; Só: 1.46 g	Fehérje: 4.49 g; Zsír: 5.40 g; T.Zsírsav: 1.78 g; Szénhidrát: 42.77 g; Cukor: 14.98 g; Só: 0.44 g	Fehérje: 6.18 g; Zsír: 5.58 g; T.Zsírsav: 1.24 g; Szénhidrát: 30.90 g; Cukor: 0.08 g; Só: 1.27 g	Fehérje: 4.86 g; Zsír: 6.37 g; T.Zsírsav: 0.20 g; Szénhidrát: 32.76 g; Cukor: 7.02 g; Só: 0.84 g
		1	1		1	1
	Ebéd	Brokkoli krémleves tejfehérjementesen[1], Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Violife sajt szórat tejm.	Reszelttészta leves* [1,3,9], Zöldborsó főzelék tejfehérjementesen[1], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Gombaleves[1,3,9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Lebbencsleves[1], Mexikói bab*, Burgonyás kenyér[1]	Birsalmakrémleves tejfehérjementesen[1], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 608.43 Kcal / 2,543.24 Kj	Energia: 1,076.66 Kcal / 4,500.44 Kj	Energia: 558.92 Kcal / 2,336.29 Kj	Energia: 579.62 Kcal / 2,422.81 Kj	Energia: 477.33 Kcal / 1,995.24 Kj
		Fehérje: 21.99 g; Zsír: 26.68 g; T.Zsírsav: 9.78 g; Szénhidrát: 69.29 g; Cukor: 2.06 g; Só: 3.71 g	Fehérje: 48.96 g; Zsír: 21.48 g; T.Zsírsav: 4.12 g; Szénhidrát: 171.46 g; Cukor: 7.40 g; Só: 7.54 g	Fehérje: 21.45 g; Zsír: 18.20 g; T.Zsírsav: 3.31 g; Szénhidrát: 74.17 g; Cukor: 9.76 g; Só: 3.21 g	Fehérje: 23.57 g; Zsír: 25.44 g; T.Zsírsav: 6.94 g; Szénhidrát: 63.28 g; Cukor: 4.92 g; Só: 1.66 g	Fehérje: 17.83 g; Zsír: 12.09 g; T.Zsírsav: 2.53 g; Szénhidrát: 71.82 g; Cukor: 13.31 g; Só: 2.69 g
		1	1,3,9,(13)	1,3,9	1	1,10
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Limonádé, Violife natúr növényi sajt, Margarin, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Gyümölcstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Alma, Sós perec[1]
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 Kj	Energia: 262.69 Kcal / 1,098.04 Kj	Energia: 261.25 Kcal / 1,092.03 Kj	Energia: 204.52 Kcal / 854.89 Kj	Energia: 190.92 Kcal / 798.05 Kj
		Fehérje: 7.13 g; Zsír: 7.08 g; T.Zsírsav: 2.73 g; Szénhidrát: 32.33 g; Cukor: 7.14 g; Só: 1.09 g	Fehérje: 5.20 g; Zsír: 8.22 g; T.Zsírsav: 5.41 g; Szénhidrát: 42.24 g; Cukor: 6.82 g; Só: 1.50 g	Fehérje: 9.74 g; Zsír: 4.97 g; T.Zsírsav: 1.42 g; Szénhidrát: 40.53 g; Cukor: 7.19 g; Só: 1.49 g	Fehérje: 10.38 g; Zsír: 3.44 g; T.Zsírsav: 0.38 g; Szénhidrát: 31.89 g; Cukor: 7.36 g; Só: 1.14 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,(6)	1	1,6	1,3,4,10,(6)	1

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00105) Diab 20-70-25 gCH	**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], Félbarna kenyér[1]			Birsalmakrémleves édesítőszerrel[1,7], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]		
		Energia: 626.39 Kcal / 2,618.31 Kj			Energia: 628.41 Kcal / 2,626.75 Kj			Energia: 562.59 Kcal / 2,351.63 Kj			Energia: 641.24 Kcal / 2,680.38 Kj			Energia: 532.66 Kcal / 2,226.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.90 g	29.06 g	10.17 g	36.64 g	20.46 g	4.30 g	22.99 g	20.09 g	3.58 g	28.81 g	25.95 g	7.15 g	21.87 g	17.61 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		64.49 g	3.57 g	3.23 g	73.78 g	1.80 g	3.97 g	69.26 g	0.16 g	3.20 g	72.31 g	0.27 g	2.32 g	69.04 g	0.53 g	2.83 g
		1,3,7			1,3,7,9,(13)			1,3,9,15			1,15			1,7,10		

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.