HPM Plus kft

Gyermek- és közétkeztetés

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00184) Tej-, glutén-, szójamentes diéta	Tízórai	Mester Pizzás csiga, Kakaó rizsitallal	Gyümölcstea, Margarin, Sárgarépa, friss, Mester gluténmentes pékáru, Kométa szójamentes felvágott	Kakaó rizsitallal, Allergénmentes kalács	Margarin, Retek, Mester gluténmentes pékáru, Cukrozatlan mandulatej	Gyümölcstea, Lilahagyma, Mester gluténmentes pékáru, Magyaros margarinkrém
		Energia: 447.13 Kcal / 1,869.00 Kj	Energia: 102.94 Kcal / 430.29 Kj	Energia: 244.92 Kcal / 1,023.77 Kj	Energia: 56.03 Kcal / 234.21 Kj	Energia: 86.19 Kcal / 360.27 Kj
		Fehérje: 8.02 g; Zsír: 17.21 g; T.Zsírsav: 12.70 g	Fehérje: 7.69 g; Zsír: 9.19 g; T.Zsírsav: 2.60 g	Fehérje: 4.49 g; Zsír: 5.40 g; T.Zsírsav: 1.78 g	Fehérje: 5.20 g; Zsír: 7.54 g; T.Zsírsav: 1.38 g	Fehérje: 4.61 g; Zsír: 7.91 g; T.Zsírsav: 0.28 g
		Szénhidrát: 58.56 g; Cukor: 13.07 g; Só: 2.18 g	Szénhidrát: 47.19 g; Cukor: 9.50 g; Só: 1.64 g	Szénhidrát: 42.77 g; Cukor: 14.98 g; Só: 0.44 g	Szénhidrát: 38.42 g; Cukor: 2.48 g; Só: 1.32 g	Szénhidrát: 47.06 g; Cukor: 9.42 g; Só: 1.04 g
	Ebéd	Brokkoli krémleves tejfehérje és gluténmentesen, Bolognai mártás, Violife sajt szórat tejm., Spagetti köret gm.	Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Zöldborsó főzelék tejfehérje és gluténmentesen, Sertéspörkölt, Mester gluténmentes pékáru	Gombaleves gluténmentesen[9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Lebbencsleves gluténmentes tésztával, Mexikói bab*, Mester gluténmentes pékáru	Birsalmakrémleves tejfehérje-, és gluténmentesen, Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 691.20 Kcal / 2,889.22 Kj	Energia: 470.80 Kcal / 1,967.94 Kj	Energia: 542.65 Kcal / 2,268.28 Kj	Energia: 534.73 Kcal / 2,235.17 Kj	Energia: 474.96 Kcal / 1,985.33 Kj
		Fehérje: 17.10 g; Zsír: 30.02 g; T.Zsírsav: 10.14 g	Fehérje: 28.98 g; Zsír: 19.41 g; T.Zsírsav: 3.44 g	Fehérje: 20.80 g; Zsír: 18.09 g; T.Zsírsav: 3.29 g	Fehérje: 23.21 g; Zsír: 25.71 g; T.Zsírsav: 6.29 g	Fehérje: 17.62 g; Zsír: 12.04 g; T.Zsírsav: 2.52 g
		Szénhidrát: 86.53 g; Cukor: 5.41 g; Só: 3.93 g	Szénhidrát: 67.93 g; Cukor: 7.91 g; Só: 3.53 g	Szénhidrát: 71.06 g; Cukor: 9.65 g; Só: 3.13 g	Szénhidrát: 75.87 g; Cukor: 6.51 g; Só: 2.57 g	Szénhidrát: 71.61 g; Cukor: 13.32 g; Só: 2.69 g
	Uzsonna	Gyümölcstea, Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru, Kométa szójamentes felvágott	Limonádé, Mester gluténmentes pékáru, Violife natúr növényi sajt	Gyümölcstea, Margarin, Uborka, Mester gluténmentes pékáru, Kométa szójamentes felvágott	Gyümölcstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10], Mester gluténmentes pékáru	Alma, Gluténmentes sós perec
		Energia: 80.31 Kcal / 335.70 Kj	Energia: 107.53 Kcal / 449.48 Kj	Energia: 105.29 Kcal / 440.11 Kj	Energia: 79.02 Kcal / 330.30 Kj	Energia: 246.58 Kcal / 1,030.70 Kj
		Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav	Fehérje; Zsír; T.Zsírsav

	7.61 g	6.21 g	1.69 g	4.15 g	8.65 g	5.98 g	7.65 g	9.17 g	2.59 g	10.13 g	4.98 g	0.46 g	5.31 g	105.81 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46.09 g	9.42 g	1.46 g	51.15 g	9.27 g	1.59 g	45.91 g	9.50 g	1.59 g	46.19 g	9.76 g	1.34 g	29.95 g	0.00 g	0.00 g

		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	Fehérje 8.02 g; Zsír 9.97 g; T.Zsírsav 2.86 g	Fehérje 8.49 g; Zsír 5.18 g; T.Zsírsav 2.77 g	Fehérje 9.15 g; Zsír 7.59 g; T.Zsírsav 2.68 g	Fehérje 8.21 g; Zsír 5.44 g; T.Zsírsav 1.86 g
		Szénhidrát 51.23 g; Cukor 18.68 g; Só 2.20 g	Szénhidrát 47.29 g; Cukor 9.50 g; Só 1.66 g	Szénhidrát 30.20 g; Cukor 15.47 g; Só 0.41 g	Szénhidrát 45.62 g; Cukor 9.68 g; Só 1.17 g	Szénhidrát 48.69 g; Cukor 9.60 g; Só 0.91 g
	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	Fehérje 30.30 g; Zsír 19.61 g; T.Zsírsav 3.80 g	Fehérje 20.80 g; Zsír 18.09 g; T.Zsírsav 3.29 g	Fehérje 23.21 g; Zsír 25.71 g; T.Zsírsav 6.29 g	Fehérje 17.90 g; Zsír 15.25 g; T.Zsírsav 4.37 g
		Szénhidrát 76.99 g; Cukor 5.40 g; Só 3.61 g	Szénhidrát 66.05 g; Cukor 8.51 g; Só 3.53 g	Szénhidrát 71.06 g; Cukor 9.65 g; Só 3.13 g	Szénhidrát 75.87 g; Cukor 6.51 g; Só 2.57 g	Szénhidrát 71.28 g; Cukor 13.74 g; Só 2.68 g
	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], 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	Fehérje 5.70 g; Zsír 4.80 g; T.Zsírsav 1.87 g	Fehérje 7.84 g; Zsír 6.41 g; T.Zsírsav 1.50 g	Fehérje 8.60 g; Zsír 5.87 g; T.Zsírsav 1.20 g	Fehérje 5.31 g; Zsír 105.81 g; T.Zsírsav 0.00 g
		Szénhidrát 46.63 g; Cukor 9.54 g; Só 1.29 g	Szénhidrát 46.06 g; Cukor 9.58 g; Só 1.25 g	Szénhidrát 46.33 g; Cukor 9.59 g; Só 1.54 g	Szénhidrát 46.13 g; Cukor 9.90 g; Só 1.28 g	Szénhidrát 29.95 g; Cukor 0.00 g; Só 0.00 g

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.