HPM Plus kft

Gyermek- és közétkeztetés

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00281) Gyermek (4-6) óvodás Alma	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)], Kukoricapelyhes kenyér[1]	Gombaleves[1,3,9], Rakott burgonya füstölt kolbásszal [3,7,(6,10)], Céklasaláta, csemege szeletelt	Lebbencsleves[1], Masánszky rizs[3,7]	Birsalmakrémleves[1,7], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 654.21 Kcal / 2,734.60 Kj	Energia: 645.51 Kcal / 2,698.23 Kj	Energia: 585.48 Kcal / 2,447.31 Kj	Energia: 681.48 Kcal / 2,848.59 Kj	Energia: 558.24 Kcal / 2,333.44 Kj
		Fehérje: 24.01 g; Zsír: 28.44 g; T.Zsírsav: 8.93 g	Fehérje: 30.66 g; Zsír: 34.91 g; T.Zsírsav: 9.46 g	Fehérje: 19.31 g; Zsír: 31.72 g; T.Zsírsav: 10.63 g	Fehérje: 17.00 g; Zsír: 19.59 g; T.Zsírsav: 0.68 g	Fehérje: 21.35 g; Zsír: 16.84 g; T.Zsírsav: 4.65 g
		Szénhidrát: 74.76 g; Cukor: 12.89 g; Só: 2.55 g	Szénhidrát: 51.73 g; Cukor: 6.90 g; Só: 4.17 g	Szénhidrát: 54.31 g; Cukor: 9.37 g; Só: 4.48 g	Szénhidrát: 108.30 g; Cukor: 0.17 g; Só: 1.63 g	Szénhidrát: 79.57 g; Cukor: 13.68 g; Só: 2.66 g
		1,3,7	1,3,6,7,9,(10)	1,3,7,9,(6),(10)	1,3,7	1,7,10
(00282) Gyermek (7-14) Iskola Alma "A"	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)], Kukoricapelyhes kenyér[1]	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: 681.57 Kcal / 2,848.96 Kj	Energia: 838.87 Kcal / 3,506.48 Kj	Energia: 641.13 Kcal / 2,679.92 Kj	Energia: 697.84 Kcal / 2,916.97 Kj	Energia: 582.97 Kcal / 2,436.81 Kj
		Fehérje: 26.15 g; Zsír: 30.12 g; T.Zsírsav: 9.86 g	Fehérje: 40.33 g; Zsír: 49.77 g; T.Zsírsav: 13.80 g	Fehérje: 24.44 g; Zsír: 20.71 g; T.Zsírsav: 3.75 g	Fehérje: 28.78 g; Zsír: 30.75 g; T.Zsírsav: 8.43 g	Fehérje: 22.53 g; Zsír: 17.65 g; T.Zsírsav: 4.82 g
		Szénhidrát: 75.67 g; Cukor: 10.02 g; Só: 3.36 g	Szénhidrát: 57.15 g; Cukor: 7.66 g; Só: 5.49 g	Szénhidrát: 85.57 g; Cukor: 10.99 g; Só: 3.54 g	Szénhidrát: 75.48 g; Cukor: 6.43 g; Só: 2.67 g	Szénhidrát: 82.74 g; Cukor: 13.68 g; Só: 2.72 g
		1,3,7	1,3,6,7,9,(10)	1,3,9	1	1,7,10
(00283) Gyermek (7-14) Iskola Alma "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], Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(12)]
		Energia: 566.78 Kcal / 2,369.14 Kj	Energia: 456.57 Kcal / 1,908.46 Kj	Energia: 585.48 Kcal / 2,447.31 Kj	Energia: 714.49 Kcal / 2,986.57 Kj	Energia: 977.15 Kcal / 4,084.49 Kj
		Fehérje: 38.00 g; Zsír: 21.07 g; T.Zsírsav: 7.40 g	Fehérje: 22.22 g; Zsír: 17.66 g; T.Zsírsav: 0.20 g	Fehérje: 19.31 g; Zsír: 31.72 g; T.Zsírsav: 10.63 g	Fehérje: 17.88 g; Zsír: 20.38 g; T.Zsírsav: 0.68 g	Fehérje: 25.49 g; Zsír: 39.62 g; T.Zsírsav: 13.30 g
		Szénhidrát: 55.01 g; Cukor: 3.92 g; Só: 3.53 g	Szénhidrát: 50.59 g; Cukor: 0.38 g; Só: 0.57 g	Szénhidrát: 54.31 g; Cukor: 9.37 g; Só: 4.48 g	Szénhidrát: 113.84 g; Cukor: 0.17 g; Só: 1.63 g	Szénhidrát: 127.38 g; Cukor: 23.09 g; Só: 4.26 g
		1,3,6,7	1,3,7,9	1,3,7,9,(6),(10)	1,3,7	1,3,7,10,(6),(12)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00284) Gyermek (7-14) Iskola Alma "C"	**Ebéd**	Brokkoli krémleves[1,3,7], Rántott karajszelet[1,3], Párolt rizs, Őszibarackbefőtt, hámozott			Reszelttészta leves*[1,3,9], Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs, Áfonya lekvár(12)			Gombaleves[1,3,9], Tortellini[1,(13)], Paradicsommártás[1], Sajt szórat[7]			Lebbencsleves[1], Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya			Birsalmakrémleves[1,7], Tortellini[1,(13)], Paradicsommártás[1], Sajt szórat[7]		
		Energia: 972.21 Kcal / 4,063.84 Kj			Energia: 707.12 Kcal / 2,955.76 Kj			Energia: 1,109.87 Kcal / 4,639.26 Kj			Energia: 814.25 Kcal / 3,403.57 Kj			Energia: 1,164.51 Kcal / 4,867.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30.22 g	50.57 g	9.27 g	23.28 g	21.25 g	8.15 g	38.11 g	14.90 g	2.79 g	28.51 g	47.17 g	6.82 g	37.20 g	14.54 g	4.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		97.03 g	23.81 g	2.88 g	102.52 g	4.22 g	3.09 g	204.31 g	4.71 g	2.84 g	68.56 g	0.19 g	2.94 g	219.70 g	18.25 g	1.89 g
		1,3,7			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(13)			1,3			1,7,(13)		
(00285) Iskola Alma saláta shakerben	**Ebéd**	Friss saláta*			Friss saláta*			Friss saláta*			Friss saláta*			Friss saláta*		
		Energia: 59.08 Kcal / 246.95 Kj			Energia: 59.08 Kcal / 246.95 Kj			Energia: 59.08 Kcal / 246.95 Kj			Energia: 59.08 Kcal / 246.95 Kj			Energia: 59.08 Kcal / 246.95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.86 g	0.36 g	0.05 g	2.86 g	0.36 g	0.05 g	2.86 g	0.36 g	0.05 g	2.86 g	0.36 g	0.05 g	2.86 g	0.36 g	0.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10.76 g	0.00 g	0.16 g	10.76 g	0.00 g	0.16 g	10.76 g	0.00 g	0.16 g	10.76 g	0.00 g	0.16 g	10.76 g	0.00 g	0.16 g

Jó étvágyat kívánunk!