# HPM Plus kft

Gyermek- és közétkeztetés

## Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| (00161) Laktózmentes diéta | Ebéd | Brokkoli krémleves laktózmentesen[1], Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Laktózmentes sajt szórat | Reszelttészta leves* [1,3,9], Zöldborsó főzelék laktózmentesen[1], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér[1,(13)] | Gombaleves[1,3,9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs | Lebbencsleves[1], Mexikói bab*, Burgonyás kenyér[1] | Birsalmakrémleves laktózmentesen[1], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10] |
| | | Energia: 580.62 Kcal / 2,426.99 Kj | Energia: 1,079.92 Kcal / 4,514.07 Kj | Energia: 558.92 Kcal / 2,336.29 Kj | Energia: 579.62 Kcal / 2,422.81 Kj | Energia: 509.09 Kcal / 2,128.00 Kj |
| | | Fehérje: 27.81 g; Zsír: 25.00 g; T.Zsírsav: 8.48 g | Fehérje: 50.16 g; Zsír: 22.20 g; T.Zsírsav: 4.88 g | Fehérje: 21.45 g; Zsír: 18.20 g; T.Zsírsav: 3.31 g | Fehérje: 23.57 g; Zsír: 25.44 g; T.Zsírsav: 6.94 g | Fehérje: 18.22 g; Zsír: 15.30 g; T.Zsírsav: 4.90 g |
| | | Szénhidrát: 60.22 g; Cukor: 1.62 g; Só: 3.45 g | Szénhidrát: 169.50 g; Cukor: 7.92 g; Só: 7.55 g | Szénhidrát: 74.17 g; Cukor: 9.76 g; Só: 3.21 g | Szénhidrát: 63.28 g; Cukor: 4.92 g; Só: 1.66 g | Szénhidrát: 72.36 g; Cukor: 13.85 g; Só: 2.68 g |
| | | 1 | 1,3,9,(13) | 1,3,9 | 1 | 1,10 |
| | Uzsonna | Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika | Limonádé, Mizo laktózmentes trappista sajt, Zsemle[1] | Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka | Gyümölcstea, Tonhalkrém laktózmentesen[3,4,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1] | Sós perec[1], Alma |
| | | Energia: 220.30 Kcal / 920.85 Kj | Energia: 262.96 Kcal / 1,099.17 Kj | Energia: 261.25 Kcal / 1,092.03 Kj | Energia: 206.28 Kcal / 862.25 Kj | Energia: 190.92 Kcal / 798.05 Kj |
| | | Fehérje: 7.13 g; Zsír: 7.08 g; T.Zsírsav: 2.73 g | Fehérje: 14.08 g; Zsír: 5.95 g; T.Zsírsav: 3.61 g | Fehérje: 9.74 g; Zsír: 4.97 g; T.Zsírsav: 1.42 g | Fehérje: 8.86 g; Zsír: 4.33 g; T.Zsírsav: 1.33 g | Fehérje: 4.16 g; Zsír: 3.96 g; T.Zsírsav: 1.90 g |
| | | Szénhidrát: 32.33 g; Cukor: 7.14 g; Só: 1.09 g | Szénhidrát: 37.99 g; Cukor: 6.33 g; Só: 1.15 g | Szénhidrát: 40.53 g; Cukor: 7.19 g; Só: 1.49 g | Szénhidrát: 31.87 g; Cukor: 7.55 g; Só: 1.07 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **(00450) Gluténmentes** | **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 |
| | | 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 | 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 |
| | | (6) | 7 | 6 | 3,4,7,10,(6) | |

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **(00451) Tejfehérjemen tes** | **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 | Fehérje: 48.96 g; Zsír: 21.48 g; T.Zsírsav: 4.12 g | Fehérje: 21.45 g; Zsír: 18.20 g; T.Zsírsav: 3.31 g | Fehérje: 23.57 g; Zsír: 25.44 g; T.Zsírsav: 6.94 g | Fehérje: 17.83 g; Zsír: 12.09 g; T.Zsírsav: 2.53 g |
| | | Szénhidrát: 69.29 g; Cukor: 2.06 g; Só: 3.71 g | Szénhidrát: 171.46 g; Cukor: 7.40 g; Só: 7.54 g | Szénhidrát: 74.17 g; Cukor: 9.76 g; Só: 3.21 g | Szénhidrát: 63.28 g; Cukor: 4.92 g; Só: 1.66 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 | Fehérje: 5.20 g; Zsír: 8.22 g; T.Zsírsav: 5.41 g | Fehérje: 9.74 g; Zsír: 4.97 g; T.Zsírsav: 1.42 g | Fehérje: 10.38 g; Zsír: 3.44 g; T.Zsírsav: 0.38 g | Fehérje: 4.16 g; Zsír: 3.96 g; T.Zsírsav: 1.90 g |
| | | Szénhidrát: 32.33 g; Cukor: 7.14 g; Só: 1.09 g | Szénhidrát: 42.24 g; Cukor: 6.82 g; Só: 1.50 g | Szénhidrát: 40.53 g; Cukor: 7.19 g; Só: 1.49 g | Szénhidrát: 31.89 g; Cukor: 7.36 g; Só: 1.14 g | Szénhidrát: 32.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.85 g |
| | | 1,(6) | 1 | 1,6 | 1,3,4,10,(6) | 1 |

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.