HPM Plus kft

Gyermek- és közétkeztetés

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00103) Diab 20-50-15 gCH	Tízórai	Margarin, Zsemle[1], Cukrozatlan mandulatej	Kakaó cukrozatlan mandulatejjel[15], Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Őszibarackos túrókrém* [7], Félbarna kenyér[1]	Kifli, Joghurt[7]	Gyümölcstea édesítővel [15], Házi sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Piros retek
		Energia: 203.27 Kcal / 849.67 Kj	Energia: 145.92 Kcal / 609.95 Kj	Energia: 329.63 Kcal / 1,377.85 Kj	Energia: 221.83 Kcal / 927.25 Kj	Energia: 226.66 Kcal / 947.44 Kj
		Fehérje: 6.16 g; Zsír: 5.58 g; T.Zsírsav: 1.24 g	Fehérje: 5.24 g; Zsír: 5.05 g; T.Zsírsav: 1.73 g	Fehérje: 11.03 g; Zsír: 2.70 g; T.Zsírsav: 1.02 g	Fehérje: 11.26 g; Zsír: 2.54 g; T.Zsírsav: 1.31 g	Fehérje: 9.39 g; Zsír: 8.73 g; T.Zsírsav: 4.43 g
		Szénhidrát: 30.86 g; Cukor: 0.08 g; Só: 1.27 g	Szénhidrát: 17.47 g; Cukor: 2.08 g; Só: 0.49 g	Szénhidrát: 65.11 g; Cukor: 10.17 g; Só: 1.41 g	Szénhidrát: 37.30 g; Cukor: 8.80 g; Só: 0.22 g	Szénhidrát: 26.43 g; Cukor: 0.31 g; Só: 1.14 g
		1	15	1,7	7	1,7,15
	Ebéd	Csokonai leves[1,3,7,9], Alma, Krumplis tészta[1]	Magyaros zellerleves [1,3,9], Paradicsomos káposztafőzelék édesítőszerrel[1,9,15], Baromfi nuggets [1,3,6,7,10,11,(5)], Burgonyás kenyér[1]	Sütőtökleves [1,7], Virslis lecsó[6,(1,7,9,10)], Tarhonya[1]	Finomfőzelék cukormentesen[1,7], Burgonyaleves magyaros, Majorannás sertés aprópecsenye, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Birsalmakrémleves édesítőszerrel[1,7], Bajor sertéstokány[1,7,10,(12)], Párolt rizs
		Energia: 414.72 Kcal / 1,733.53 Kj	Energia: 3,553.88 Kcal / 14,855.22 Kj	Energia: 504.74 Kcal / 2,109.81 Kj	Energia: 473.64 Kcal / 1,979.82 Kj	Energia: 405.99 Kcal / 1,697.04 Kj
		Fehérje: 16.69 g; Zsír: 13.51 g; T.Zsírsav: 3.59 g	Fehérje: 249.09 g; Zsír: 248.80 g; T.Zsírsav: 0.92 g	Fehérje: 15.68 g; Zsír: 22.51 g; T.Zsírsav: 6.97 g	Fehérje: 24.64 g; Zsír: 19.02 g; T.Zsírsav: 3.74 g	Fehérje: 17.37 g; Zsír: 16.25 g; T.Zsírsav: 5.86 g
		Szénhidrát: 54.82 g; Cukor: 1.95 g; Só: 1.39 g	Szénhidrát: 54.57 g; Cukor: 0.32 g; Só: 7.51 g	Szénhidrát: 59.03 g; Cukor: 6.49 g; Só: 3.34 g	Szénhidrát: 50.28 g; Cukor: 1.14 g; Só: 3.15 g	Szénhidrát: 46.68 g; Cukor: 1.02 g; Só: 1.84 g
		1,3,7,9	1,3,6,7,9,10,11,15,(5)	1,6,7,(9),(10)	1,7,(13)	1,7,10,(12)
	Uzsonna	Gyümölcstea édesítővel [15], Csemege téliszalámi [6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Gyümölcstea édesítővel [15], Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Gyümölcstea édesítővel [15], Kockasajt[7], Korpás kifli[1,7]	Gyümölcstea édesítővel [15], Sonkakrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Savanyú káposzta(12)	Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]
		Energia: 207.73 Kcal / 868.31 Kj	Energia: 146.99 Kcal / 614.42 Kj	Energia: 159.63 Kcal / 667.25 Kj	Energia: 170.66 Kcal / 713.36 Kj	Energia: 185.97 Kcal / 777.35 Kj
		Fehérje: 6.61 g; Zsír: 14.47 g; T.Zsírsav: 5.60 g	Fehérje: 5.87 g; Zsír: 7.99 g; T.Zsírsav: 2.67 g	Fehérje: 6.85 g; Zsír: 3.21 g; T.Zsírsav: 1.66 g	Fehérje: 7.21 g; Zsír: 4.28 g; T.Zsírsav: 2.10 g	Fehérje: 2.91 g; Zsír: 12.86 g; T.Zsírsav: 3.40 g
		Szénhidrát: 12.75 g; Cukor: 0.23 g; Só: 1.35 g	Szénhidrát: 12.47 g; Cukor: 0.11 g; Só: 1.05 g	Szénhidrát: 25.89 g; Cukor: 1.21 g; Só: 0.98 g	Szénhidrát: 25.63 g; Cukor: 0.44 g; Só: 1.26 g	Szénhidrát: 14.43 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.14 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	1,6,15	1,15	1,7,15	1,6,7,15,(12)	1,7,(3),(6),(12)

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.