HPM Plus kft

Gyermek- és közétkeztetés

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00078) Creascola Tejmentes	Tízórai	Cukrozatlan mandulatej, Margarin, Méz, Zsemle[1]	Kakaó rizstejjel, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Félbarna kenyér[1], Margarin, Sárgabaracklekvár(12)	Alpro kókuszgurt gyümölcsös, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Piros retek, Violife Natúr növényi krémsajt
		Energia: 235.99 Kcal / 986.44 Kj	Energia: 221.00 Kcal / 923.78 Kj	Energia: 347.71 Kcal / 1,453.43 Kj	Energia: 346.57 Kcal / 1,448.66 Kj	Energia: 212.67 Kcal / 888.96 Kj
		Fehérje 6.20 g; Zsír 5.58 g; T.Zsírsav 1.24 g; Szénhidrát 38.96 g; Cukor 8.18 g; Só 1.27 g	Fehérje 4.49 g; Zsír 4.90 g; T.Zsírsav 1.73 g; Szénhidrát 38.02 g; Cukor 13.33 g; Só 0.40 g	Fehérje 8.75 g; Zsír 4.16 g; T.Zsírsav 1.02 g; Szénhidrát 69.33 g; Cukor 12.05 g; Só 1.54 g	Fehérje 10.63 g; Zsír 3.68 g; T.Zsírsav 0.74 g; Szénhidrát 42.93 g; Cukor 11.85 g; Só 1.09 g	Fehérje 5.32 g; Zsír 5.69 g; T.Zsírsav 4.60 g; Szénhidrát 33.91 g; Cukor 7.02 g; Só 1.02 g
		1		1,(12)	1	1
	Ebéd	Csokonai leves tejfehérjementesen[1,9], Hosszúmetélt köret[1], Mák szórat, Alma	Magyaros zellerleves [1,3,9], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Burgonyás kenyér[1], Csirkepörkölt[1]	Sütőtökkrémleves TejM* [1], Virslis lecsó[6, (1,7,9,10)], Tarhonya[1]	Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék tejfehérjementesen[1], Majorannás sertés aprópecsenye, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Birsalmakrémleves tejfehérjementesen[1], Bajor sertéstokány[1,7,10, (12)], Párolt rizs
		Energia: 619.53 Kcal / 2,589.64 Kj	Energia: 505.52 Kcal / 2,113.07 Kj	Energia: 488.82 Kcal / 2,043.27 Kj	Energia: 420.38 Kcal / 1,757.19 Kj	Energia: 537.96 Kcal / 2,248.67 Kj
		Fehérje 22.66 g; Zsír 19.84 g; T.Zsírsav 6.01 g; Szénhidrát 84.74 g; Cukor 15.29 g; Só 1.10 g	Fehérje 28.52 g; Zsír 20.75 g; T.Zsírsav 2.98 g; Szénhidrát 50.11 g; Cukor 9.32 g; Só 3.23 g	Fehérje 15.04 g; Zsír 18.42 g; T.Zsírsav 4.51 g; Szénhidrát 64.84 g; Cukor 10.51 g; Só 2.33 g	Fehérje 21.81 g; Zsír 18.54 g; T.Zsírsav 3.48 g; Szénhidrát 40.80 g; Cukor 2.98 g; Só 2.65 g	Fehérje 19.11 g; Zsír 13.94 g; T.Zsírsav 4.23 g; Szénhidrát 81.88 g; Cukor 13.80 g; Só 2.28 g
		1,9	1,3,9	1,6,(7),(9),(10)	1,(13)	1,7,10,(12)
	Uzsonna	Gyümölcstea, Csemege téliszalámi[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Gyümölcstea, Violife natúr növényi sajt, Zsemle [1]	Gyümölcstea, Sonkakrém[6], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Savanyú káposzta(12)	Epres párna [1]
		Energia: 298.21 Kcal / 1,246.52 Kj	Energia: 237.47 Kcal / 992.62 Kj	Energia: 257.39 Kcal / 1,075.89 Kj	Energia: 194.31 Kcal / 812.22 Kj	Energia: 193.80 Kcal / 810.08 Kj
		Fehérje 8.78 g; Zsír 14.87 g; T.Zsírsav 5.70 g; Szénhidrát 31.69 g; Cukor 7.22 g; Só 1.70 g	Fehérje 8.05 g; Zsír 8.39 g; T.Zsírsav 2.77 g; Szénhidrát 31.41 g; Cukor 7.10 g; Só 1.40 g	Fehérje 5.13 g; Zsír 6.69 g; T.Zsírsav 5.84 g; Szénhidrát 44.23 g; Cukor 7.56 g; Só 1.54 g	Fehérje 6.75 g; Zsír 4.28 g; T.Zsírsav 1.26 g; Szénhidrát 32.18 g; Cukor 7.15 g; Só 1.30 g	Fehérje 3.18 g; Zsír 9.60 g; T.Zsírsav 4.92 g; Szénhidrát 24.00 g; Cukor 4.62 g; Só 0.39 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	1,6	1	1	1,6,(12)	1
(00077) Creascola Tej-, tojásmentes	**Ebéd**	Csokonai leves tejfehérjementesen[1,9], Hosszúmetélt köret[1], Mák szórat, Alma	Zellerleves[9], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Burgonyás kenyér[1], Csirkepörkölt[1]	Sütőtökkrémleves TejM* [1], Virslis lecsó[6, (1,7,9,10)], Főtt tésztaköret[1]	Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék tejfehérjementesen[1], Majorannás sertés apróPecsenye, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Birsalmakrémleves tejfehérjementesen[1], Bajor sertéstokány[1,7,10,(12)], Párolt rizs
		Energia: 619.53 Kcal / 2,589.64 Kj	Energia: 491.33 Kcal / 2,053.76 Kj	Energia: 708.52 Kcal / 2,961.61 Kj	Energia: 420.38 Kcal / 1,757.19 Kj	Energia: 537.96 Kcal / 2,248.67 Kj
		Fehérje: 22.66 g; Zsír: 19.84 g; T.Zsírsav: 6.01 g	Fehérje: 27.97 g; Zsír: 21.13 g; T.Zsírsav: 3.00 g	Fehérje: 22.72 g; Zsír: 18.14 g; T.Zsírsav: 4.67 g	Fehérje: 21.81 g; Zsír: 18.54 g; T.Zsírsav: 3.48 g	Fehérje: 19.11 g; Zsír: 13.94 g; T.Zsírsav: 4.23 g
		Szénhidrát: 84.74 g; Cukor: 15.29 g; Só: 1.10 g	Szénhidrát: 46.29 g; Cukor: 9.02 g; Só: 3.53 g	Szénhidrát: 110.92 g; Cukor: 12.75 g; Só: 3.13 g	Szénhidrát: 40.80 g; Cukor: 2.98 g; Só: 2.65 g	Szénhidrát: 81.88 g; Cukor: 13.80 g; Só: 2.28 g
		1,9	1,9	1,6,(7),(9),(10)	1,(13)	1,7,10,(12)

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.