HPM Plus kft

Gyermek- és közétkeztetés

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00184) Tej-, glutén-, szójamentes diéta	Tízórai	Cukrozatlan mandulatej, Margarin, Méz, Mester gluténmentes pékáru	Kakaó rizstejjel, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Margarin, Sárgabaracklekvár(12), Mester gluténmentes pékáru	Alpro kókuszgurt gyümölcsös, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Piros retek, Violife Natúr növényi krémsajt, Mester gluténmentes pékáru
		Energia: 88.46 Kcal / 369.76 Kj	Energia: 221.00 Kcal / 923.78 Kj	Energia: 87.71 Kcal / 366.63 Kj	Energia: 199.04 Kcal / 831.99 Kj	Energia: 87.17 Kcal / 364.37 Kj
		Fehérje 5.22 g; Zsír 7.54 g; T.Zsírsav 1.38 g; Szénhidrát 46.48 g; Cukor 10.58 g; Só 1.32 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 4.25 g; Zsír 5.50 g; T.Zsírsav 1.20 g; Szénhidrát 53.63 g; Cukor 14.45 g; Só 1.04 g	Fehérje 9.65 g; Zsír 5.64 g; T.Zsírsav 0.88 g; Szénhidrát 50.45 g; Cukor 14.25 g; Só 1.14 g	Fehérje 5.07 g; Zsír 7.23 g; T.Zsírsav 4.68 g; Szénhidrát 48.21 g; Cukor 9.42 g; Só 1.22 g
	Ebéd	Csokonai leves tejfehérje és gluténmentesen[9], Alma, Krumplis tészta* Gm	Zellerleves[9], Paradicsomos káposztafőzelék gluténmentesen[9], Csirkepörkölt, Mester gluténmentes pékáru	Sütőtökkrémleves TejM*, Virslis lecsó szójamentesen(10), Főtt tésztaköret GM Tojm	Magyaros burgonyaleves gluténmentesen, Finomfőzelék tejfehérjementesen, Majorannás sertés aprópecsenye, Mester gluténmentes pékáru	Birsalmakrémleves tejfehérje-, és gluténmentesen, Bajor sertéstokány tejfehérje-, és gluténmentesen[10, (12)], Párolt rizs
		Energia: 556.28 Kcal / 2,325.25 Kj	Energia: 405.66 Kcal / 1,695.66 Kj	Energia: 542.22 Kcal / 2,266.48 Kj	Energia: 398.82 Kcal / 1,667.07 Kj	Energia: 512.58 Kcal / 2,142.58 Kj
		Fehérje 15.79 g; Zsír 16.96 g; T.Zsírsav 4.81 g; Szénhidrát 83.15 g; Cukor 3.18 g; Só 1.92 g	Fehérje 26.89 g; Zsír 22.44 g; T.Zsírsav 3.18 g; Szénhidrát 47.03 g; Cukor 9.23 g; Só 3.59 g	Fehérje 10.05 g; Zsír 17.89 g; T.Zsírsav 4.62 g; Szénhidrát 83.85 g; Cukor 11.37 g; Só 3.45 g	Fehérje 22.35 g; Zsír 21.04 g; T.Zsírsav 3.71 g; Szénhidrát 53.28 g; Cukor 4.09 g; Só 2.83 g	Fehérje 19.27 g; Zsír 11.40 g; T.Zsírsav 2.60 g; Szénhidrát 81.02 g; Cukor 13.42 g; Só 2.36 g

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00184) Tej-, glutén-, szójamentes diéta	**Uzsonna**	Gyümölcstea, Margarin, Uborka, Mester gluténmentes pékáru, Kométa szójamentes felvágott			Gyümölcstea, Margarin, Retek, Mester gluténmentes pékáru, Kométa szójamentes felvágott			Gyümölcstea, Violife natúr növényi sajt, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcstea, Savanyú káposzta(12), Mester gluténmentes pékáru, Kométa szójamentes felvágott, Margarin			Mester Pékség batyu csokoládé/vanília		
		Energia: 105.29 Kcal / 440.11 Kj			Energia: 103.23 Kcal / 431.50 Kj			Energia: 109.86 Kcal / 459.21 Kj			Energia: 102.94 Kcal / 430.29 Kj			Energia: 282.00 Kcal / 1,178.76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.65 g	9.17 g	2.59 g	7.47 g	9.15 g	2.59 g	4.15 g	8.65 g	5.98 g	7.67 g	9.19 g	2.61 g	1.04 g	12.09 g	6.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45.91 g	9.50 g	1.59 g	45.61 g	9.50 g	1.58 g	51.75 g	9.96 g	1.59 g	46.25 g	9.50 g	1.76 g	42.51 g	2.99 g	0.13 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00450) Gluténmentes	Tízórai	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Méz, Mester gluténmentes pékáru	Kakaó[7], Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Őszibarackos túrókrém* [7], Mester gluténmentes pékáru	Házi gyümölcsjoghurt[7], Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Házi sajtkrém[7], Piros retek, Mester gluténmentes pékáru
		Energia: 144.88 Kcal / 605.60 Kj	Energia: 204.21 Kcal / 853.60 Kj	Energia: 69.63 Kcal / 291.05 Kj	Energia: 117.91 Kcal / 492.86 Kj	Energia: 128.89 Kcal / 538.76 Kj
		Fehérje 9.19 g; Zsír 7.59 g; T.Zsírsav 2.68 g; Szénhidrát 57.73 g; Cukor 21.83 g; Só 1.17 g	Fehérje 8.49 g; Zsír 5.18 g; T.Zsírsav 2.77 g; Szénhidrát 30.20 g; Cukor 15.47 g; Só 0.41 g	Fehérje 6.53 g; Zsír 4.04 g; T.Zsírsav 1.20 g; Szénhidrát 49.41 g; Cukor 12.57 g; Só 0.91 g	Fehérje 9.53 g; Zsír 6.89 g; T.Zsírsav 3.27 g; Szénhidrát 51.53 g; Cukor 13.90 g; Só 1.10 g	Fehérje 9.14 g; Zsír 10.27 g; T.Zsírsav 4.51 g; Szénhidrát 47.67 g; Cukor 9.70 g; Só 1.34 g
	Ebéd	Csokonai leves tejfehérje és gluténmentesen[9], Alma, Krumplis tészta* Gm	Zellerleves[9], Paradicsomos káposztafőzelék gluténmentesen[9], Csirkepaprikás gluténmentesen[7], Mester gluténmentes pékáru	Sütőtökkrémleves GM* [7], Virslis lecsó szójamentesen(10), Főtt tésztaköret GM Tojm	Magyaros burgonyaleves gluténmentesen, Finomfőzelék gluténmentesen[7], Majorannás sertés apróPecsenye, Mester gluténmentes pékáru	Birsalmakrémleves gluténmentesen[7], Bajor sertéstokány gluténmentesen[7,10,(12)], Párolt rizs
		Energia: 556.28 Kcal / 2,325.25 Kj	Energia: 427.42 Kcal / 1,786.62 Kj	Energia: 557.57 Kcal / 2,330.64 Kj	Energia: 398.44 Kcal / 1,665.48 Kj	Energia: 574.09 Kcal / 2,399.70 Kj
		Fehérje 15.79 g; Zsír 16.96 g; T.Zsírsav 4.81 g; Szénhidrát 83.15 g; Cukor 3.18 g; Só 1.92 g	Fehérje 25.38 g; Zsír 24.79 g; T.Zsírsav 4.96 g; Szénhidrát 48.78 g; Cukor 9.69 g; Só 3.50 g	Fehérje 10.77 g; Zsír 21.27 g; T.Zsírsav 6.62 g; Szénhidrát 79.49 g; Cukor 6.56 g; Só 3.40 g	Fehérje 23.00 g; Zsír 21.14 g; T.Zsírsav 3.89 g; Szénhidrát 52.33 g; Cukor 4.38 g; Só 2.83 g	Fehérje 19.96 g; Zsír 17.83 g; T.Zsírsav 6.31 g; Szénhidrát 81.67 g; Cukor 14.27 g; Só 2.33 g
	Uzsonna	Gyümölcstea, Csemege téliszalámi[6], Margarin, Uborka, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Retek, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Kockasajt [7], Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Sonkakrém[6,7], Savanyú káposzta(12), Mester gluténmentes pékáru	Mester Pékség batyu csokoládé/vanília
		Energia: 172.71 Kcal / 721.93 Kj	Energia: 111.97 Kcal / 468.03 Kj	Energia: 61.20 Kcal / 255.82 Kj	Energia: 72.89 Kcal / 304.68 Kj	Energia: 282.00 Kcal / 1,178.76 Kj
		Fehérje 8.53 g; Zsír 16.41 g; T.Zsírsav 5.78 g; Szénhidrát 45.99 g; Cukor 9.62 g; Só 1.90 g	Fehérje 7.80 g; Zsír 9.93 g; T.Zsírsav 2.85 g; Szénhidrát 45.71 g; Cukor 9.50 g; Só 1.60 g	Fehérje 5.70 g; Zsír 4.80 g; T.Zsírsav 1.87 g; Szénhidrát 46.66 g; Cukor 10.27 g; Só 1.25 g	Fehérje 6.96 g; Zsír 5.82 g; T.Zsírsav 2.18 g; Szénhidrát 46.87 g; Cukor 9.83 g; Só 1.46 g	Fehérje 1.04 g; Zsír 12.09 g; T.Zsírsav 6.24 g; Szénhidrát 42.51 g; Cukor 2.99 g; Só 0.13 g

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.