HPM Plus kft

Gyermek- és közétkeztetés

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00194) Tej-, tojásmentes bölcsi	Reggeli	Cukrozatlan mandulatej, Méz, Zsemle[1], Margarin	Kakaó rizsitallal, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Félbarna kenyér[1], Sárgabaracklekvár(12), Margarin	Alpro kókuszgurt gyümölcsös, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Piros retek, Violife Natúr növényi krémsajt
		Energia: 237.74 Kcal / 993.75 Kj	Energia: 244.92 Kcal / 1,023.77 Kj	Energia: 339.58 Kcal / 1,419.44 Kj	Energia: 346.57 Kcal / 1,448.66 Kj	Energia: 204.54 Kcal / 854.98 Kj
		Fehérje: 5.72 g; Zsír: 4.48 g; T.Zsírsav: 1.14 g; Szénhidrát: 43.01 g; Cukor: 12.23 g; Só: 1.12 g	Fehérje: 4.49 g; Zsír: 5.40 g; T.Zsírsav: 1.78 g; Szénhidrát: 42.77 g; Cukor: 14.98 g; Só: 0.44 g	Fehérje: 8.75 g; Zsír: 4.16 g; T.Zsírsav: 1.02 g; Szénhidrát: 67.30 g; Cukor: 10.05 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: 31.88 g; Cukor: 5.02 g; Só: 1.02 g
		1		1,(12)	1	1
	Tízórai	Alma	Banán	Körte	Sárgarépa, friss	Narancs
		Energia: 13.92 Kcal / 58.19 Kj	Energia: 43.72 Kcal / 182.75 Kj	Energia: 52.99 Kcal / 221.50 Kj	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj	Energia: 41.41 Kcal / 173.09 Kj
		Fehérje: 0.16 g; Zsír: 0.16 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 2.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.00 g	Fehérje: 0.54 g; Zsír: 0.04 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 10.08 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.03 g	Fehérje: 0.40 g; Zsír: 0.30 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 12.00 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.01 g	Fehérje: 0.24 g; Zsír: 0.04 g; T.Zsírsav: 0.01 g; Szénhidrát: 1.62 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.06 g	Fehérje: 0.60 g; Zsír: 0.20 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 8.50 g; Cukor: 7.23 g; Só: 0.01 g
	Ebéd	Csokonai leves tejfehérjementesen[1,9], Mák szórat, Hosszúmetélt köret gluténmentesen	Paradicsomos káposztafőzelék[1], Sült sertéskaraj szelet, Burgonyás kenyér[1]	Virslis lecsó[6,(1,7,9,10)], Főtt tésztaköret[1]	Finomfőzelék tejfehérjementesen[1], Majorannás sertés aprópecsenye, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Bajor sertéstokány tejfehérjementesen[1,10,(12)], Párolt rizs
		Energia: 887.73 Kcal / 3,710.71 Kj	Energia: 365.07 Kcal / 1,525.99 Kj	Energia: 612.42 Kcal / 2,559.92 Kj	Energia: 294.13 Kcal / 1,229.46 Kj	Energia: 338.51 Kcal / 1,414.97 Kj
		Fehérje: 22.39 g; Zsír: 27.51 g; T.Zsírsav: 7.79 g; Szénhidrát: 134.44 g; Cukor: 34.37 g; Só: 1.30 g	Fehérje: 17.85 g; Zsír: 15.48 g; T.Zsírsav: 2.86 g; Szénhidrát: 37.99 g; Cukor: 9.76 g; Só: 2.02 g	Fehérje: 20.63 g; Zsír: 15.91 g; T.Zsírsav: 4.12 g; Szénhidrát: 94.06 g; Cukor: 7.21 g; Só: 2.90 g	Fehérje: 17.00 g; Zsír: 12.33 g; T.Zsírsav: 2.50 g; Szénhidrát: 28.37 g; Cukor: 2.95 g; Só: 1.68 g	Fehérje: 17.12 g; Zsír: 10.64 g; T.Zsírsav: 2.50 g; Szénhidrát: 42.42 g; Cukor: 0.16 g; Só: 1.87 g
		1,9	1	1,6,(7),(9),(10)	1,(13)	1,10,(12)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00194) Tej-, tojásmentes bölcsi	**Uzsonna**	Gyümölcstea, Csirkemell sonka, 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: 200.12 Kcal / 836.50 Kj			Energia: 229.34 Kcal / 958.64 Kj			Energia: 249.26 Kcal / 1,041.91 Kj			Energia: 180.46 Kcal / 754.32 Kj			Energia: 193.80 Kcal / 810.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.09 g	4.87 g	1.42 g	8.05 g	8.39 g	2.77 g	5.13 g	6.69 g	5.84 g	6.44 g	3.79 g	1.11 g	3.18 g	9.60 g	4.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.00 g	5.19 g	1.34 g	29.38 g	5.10 g	1.40 g	42.20 g	5.56 g	1.54 g	30.10 g	5.13 g	1.24 g	24.00 g	4.62 g	0.39 g
		1			1			1			1,6,(12)			1		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00107) Tej-, tojás-, földimogyoró mentes	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	Fehérje: 4.49 g; Zsír: 4.90 g; T.Zsírsav: 1.73 g	Fehérje: 8.75 g; Zsír: 4.16 g; T.Zsírsav: 1.02 g	Fehérje: 10.63 g; Zsír: 3.68 g; T.Zsírsav: 0.74 g	Fehérje: 5.32 g; Zsír: 5.69 g; T.Zsírsav: 4.60 g
		Szénhidrát: 38.96 g; Cukor: 8.18 g; Só: 1.27 g	Szénhidrát: 38.02 g; Cukor: 13.33 g; Só: 0.40 g	Szénhidrát: 69.33 g; Cukor: 12.05 g; Só: 1.54 g	Szénhidrát: 42.93 g; Cukor: 11.85 g; Só: 1.09 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	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)
	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	Fehérje: 8.05 g; Zsír: 8.39 g; T.Zsírsav: 2.77 g	Fehérje: 5.13 g; Zsír: 6.69 g; T.Zsírsav: 5.84 g	Fehérje: 6.75 g; Zsír: 4.28 g; T.Zsírsav: 1.26 g	Fehérje: 3.18 g; Zsír: 9.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g
		Szénhidrát: 31.69 g; Cukor: 7.22 g; Só: 1.70 g	Szénhidrát: 31.41 g; Cukor: 7.10 g; Só: 1.40 g	Szénhidrát: 44.23 g; Cukor: 7.56 g; Só: 1.54 g	Szénhidrát: 32.18 g; Cukor: 7.15 g; Só: 1.30 g	Szénhidrát: 24.00 g; Cukor: 4.62 g; Só: 0.39 g
		1,6	1	1	1,6,(12)	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00161) Laktózmentes diéta	**Tízórai**	Riska laktózmentes tej, 1,5%-os, Margarin, Zsemle[1]	Kakaó laktózmentes tejjel, Allergénmentes kalács	Őszibarackos túrókrém*, Gyümölcstea, Félbarna kenyér[1]	Magic Milk laktózmentes gyümölcsjoghurt, Zsemle [1]	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Piros retek, Violife Natúr növényi krémsajt
		Energia: 286.08 Kcal / 1,195.81 Kj	Energia: 272.03 Kcal / 1,137.09 Kj	Energia: 328.37 Kcal / 1,372.59 Kj	Energia: 281.02 Kcal / 1,174.66 Kj	Energia: 212.67 Kcal / 888.96 Kj
		Fehérje: 11.16 g; Zsír: 8.98 g; T.Zsírsav: 5.04 g	Fehérje: 10.49 g; Zsír: 9.00 g; T.Zsírsav: 5.58 g	Fehérje: 11.01 g; Zsír: 2.70 g; T.Zsírsav: 1.26 g	Fehérje: 10.48 g; Zsír: 4.43 g; T.Zsírsav: 2.84 g	Fehérje: 5.32 g; Zsír: 5.69 g; T.Zsírsav: 4.60 g
		Szénhidrát: 40.06 g; Cukor: 9.28 g; Só: 1.23 g	Szénhidrát: 35.67 g; Cukor: 20.28 g; Só: 0.52 g	Szénhidrát: 64.75 g; Cukor: 10.34 g; Só: 1.41 g	Szénhidrát: 47.88 g; Cukor: 16.35 g; Só: 1.07 g	Szénhidrát: 33.91 g; Cukor: 7.02 g; Só: 1.02 g
		1	1	1	1	
	Ebéd	Csokonai leves laktózmentesen[1,9], Hosszúmetélt köret[1], Mák szórat, Alma	Magyaros zellerleves [1,3,9], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Burgonyás kenyér[1], Csirkepörkölt[1]	Sütőtökkrémleves[1], Virslis lecsó[6,(1,7,9,10)], Tarhonya[1]	Finomfőzelék laktózmentesen[1], Burgonyaleves magyaros, Majorannás sertés apróPecsenye, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Birsalmakrémleves laktózmentesen[1], Bajor sertéstokány laktózmentesen[1,10,(12)], Párolt rizs
		Energia: 571.55 Kcal / 2,389.08 Kj	Energia: 505.52 Kcal / 2,113.07 Kj	Energia: 500.95 Kcal / 2,093.97 Kj	Energia: 422.01 Kcal / 1,764.00 Kj	Energia: 580.81 Kcal / 2,427.79 Kj
		Fehérje: 19.38 g; Zsír: 19.21 g; T.Zsírsav: 6.70 g	Fehérje: 28.52 g; Zsír: 20.75 g; T.Zsírsav: 2.98 g	Fehérje: 15.54 g; Zsír: 19.93 g; T.Zsírsav: 5.60 g	Fehérje: 22.41 g; Zsír: 18.90 g; T.Zsírsav: 3.86 g	Fehérje: 20.35 g; Zsír: 17.89 g; T.Zsírsav: 7.35 g
		Szénhidrát: 77.79 g; Cukor: 14.97 g; Só: 1.01 g	Szénhidrát: 50.11 g; Cukor: 9.32 g; Só: 3.23 g	Szénhidrát: 64.04 g; Cukor: 11.52 g; Só: 2.36 g	Szénhidrát: 39.82 g; Cukor: 3.24 g; Só: 2.66 g	Szénhidrát: 82.75 g; Cukor: 14.50 g; Só: 2.34 g
		1,9	1,3,9	1,6,(7),(9),(10)	1,(13)	1,10,(12)
	Uzsonna	Gyümölcstea, Csemege téliszalámi[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Gyümölcstea, Mizo laktózmentes trappista 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: 265.29 Kcal / 1,108.91 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	Fehérje: 8.05 g; Zsír: 8.39 g; T.Zsírsav: 2.77 g	Fehérje: 14.08 g; Zsír: 5.95 g; T.Zsírsav: 3.61 g	Fehérje: 6.75 g; Zsír: 4.28 g; T.Zsírsav: 1.26 g	Fehérje: 3.18 g; Zsír: 9.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g
		Szénhidrát: 31.69 g; Cukor: 7.22 g; Só: 1.70 g	Szénhidrát: 31.41 g; Cukor: 7.10 g; Só: 1.40 g	Szénhidrát: 38.59 g; Cukor: 7.02 g; Só: 1.15 g	Szénhidrát: 32.18 g; Cukor: 7.15 g; Só: 1.30 g	Szénhidrát: 24.00 g; Cukor: 4.62 g; Só: 0.39 g
		1,6	1	1	1,6,(12)	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00183) Tej-, gluténmentes 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	Fehérje: 4.49 g; Zsír: 4.90 g; T.Zsírsav: 1.73 g	Fehérje: 4.25 g; Zsír: 5.50 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 9.65 g; Zsír: 5.64 g; T.Zsírsav: 0.88 g	Fehérje: 5.07 g; Zsír: 7.23 g; T.Zsírsav: 4.68 g
		Szénhidrát: 46.48 g; Cukor: 10.58 g; Só: 1.32 g	Szénhidrát: 38.02 g; Cukor: 13.33 g; Só: 0.40 g	Szénhidrát: 53.63 g; Cukor: 14.45 g; Só: 1.04 g	Szénhidrát: 50.45 g; Cukor: 14.25 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 48.21 g; Cukor: 9.42 g; Só: 1.22 g
				(12)		
	Ebéd	Csokonai leves tejfehérje és gluténmentesen[9], Alma, Krumplis tészta* Gm	Zellerleves[9], Paradicsomos káposztafőzelék gluténmentesen[9], Csirkepörkölt[1], Mester gluténmentes pékáru	Sütőtökkrémleves TejM*, Virslis lecsó[6,(1,7,9,10)], 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: 415.91 Kcal / 1,738.50 Kj	Energia: 560.36 Kcal / 2,342.30 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	Fehérje: 27.18 g; Zsír: 22.47 g; T.Zsírsav: 3.20 g	Fehérje: 11.35 g; Zsír: 18.29 g; T.Zsírsav: 4.40 g	Fehérje: 22.35 g; Zsír: 21.04 g; T.Zsírsav: 3.71 g	Fehérje: 19.27 g; Zsír: 11.40 g; T.Zsírsav: 2.60 g
		Szénhidrát: 83.15 g; Cukor: 3.18 g; Só: 1.92 g	Szénhidrát: 49.16 g; Cukor: 9.24 g; Só: 3.59 g	Szénhidrát: 86.45 g; Cukor: 11.84 g; Só: 3.34 g	Szénhidrát: 53.28 g; Cukor: 4.09 g; Só: 2.83 g	Szénhidrát: 81.02 g; Cukor: 13.42 g; Só: 2.36 g
		9	1,9	6,(1),(7),(9),(10)		10,(12)
	Uzsonna	Gyümölcstea, Csemege téliszalámi[6], Margarin, Uborka, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Retek, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Violife natúr növényi sajt, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Sonkakrém[6], 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: 109.86 Kcal / 459.21 Kj	Energia: 68.81 Kcal / 287.63 Kj	Energia: 282.00 Kcal / 1,178.76 Kj
		Fehérje: 8.53 g; Zsír: 16.41 g; T.Zsírsav: 5.78 g	Fehérje: 7.80 g; Zsír: 9.93 g; T.Zsírsav: 2.85 g	Fehérje: 4.15 g; Zsír: 8.65 g; T.Zsírsav: 5.98 g	Fehérje: 6.50 g; Zsír: 5.82 g; T.Zsírsav: 1.34 g	Fehérje: 1.04 g; Zsír: 12.09 g; T.Zsírsav: 6.24 g
		Szénhidrát: 45.99 g; Cukor: 9.62 g; Só: 1.90 g	Szénhidrát: 45.71 g; Cukor: 9.50 g; Só: 1.60 g	Szénhidrát: 51.75 g; Cukor: 9.96 g; Só: 1.59 g	Szénhidrát: 46.48 g; Cukor: 9.55 g; Só: 1.50 g	Szénhidrát: 42.51 g; Cukor: 2.99 g; Só: 0.13 g
		6			6,(12)	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00203) Kesudió, pisztácia mentes	**Tízórai**	Tej 1,5%-os[7], Csokoládés gabonapehely[1,7,(6,8)]	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Őszibarackos túrókrém* [7], Félbarna kenyér[1]	Házi gyümölcsjoghurt[7], Kifli	Gyümölcstea, Házi sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Piros retek
		Energia: 144.04 Kcal / 602.09 Kj	Energia: 204.21 Kcal / 853.60 Kj	Energia: 329.63 Kcal / 1,377.85 Kj	Energia: 254.51 Kcal / 1,063.85 Kj	Energia: 254.39 Kcal / 1,063.35 Kj
		Fehérje: 6.65 g; Zsír: 3.01 g; T.Zsírsav: 1.78 g	Fehérje: 8.49 g; Zsír: 5.18 g; T.Zsírsav: 2.77 g	Fehérje: 11.03 g; Zsír: 2.70 g; T.Zsírsav: 1.02 g	Fehérje: 10.13 g; Zsír: 4.90 g; T.Zsírsav: 2.99 g	Fehérje: 9.39 g; Zsír: 8.73 g; T.Zsírsav: 4.43 g
		Szénhidrát: 21.20 g; Cukor: 12.20 g; Só: 0.28 g	Szénhidrát: 30.20 g; Cukor: 15.47 g; Só: 0.41 g	Szénhidrát: 65.11 g; Cukor: 10.17 g; Só: 1.41 g	Szénhidrát: 41.73 g; Cukor: 11.50 g; Só: 0.20 g	Szénhidrát: 33.37 g; Cukor: 7.30 g; Só: 1.14 g
		1,7,(6),(8)	1,3,7	1,7	7	1,7
	Ebéd	Csokonai leves[1,3,7,9], Hosszúmetélt köret[1], Mák szórat, Alma	Magyaros zellerleves [1,3,9], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Baromfi nuggets [1,3,6,7,10,11,(5)], Burgonyás kenyér[1]	Sütőtökkrémleves[1,3,7], Virslis lecsó[6,(1,7,9,10)], Tarhonya[1]	Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék* [1,7], Majorannás sertés apróPecsenye, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Birsalmakrémleves[1,7], Bajor sertéstokány[1,7,10,(12)], Párolt rizs
		Energia: 539.06 Kcal / 2,253.27 Kj	Energia: 3,517.29 Kcal / 14,702.27 Kj	Energia: 563.86 Kcal / 2,356.93 Kj	Energia: 463.94 Kcal / 1,939.27 Kj	Energia: 561.16 Kcal / 2,345.65 Kj
		Fehérje: 20.91 g; Zsír: 15.10 g; T.Zsírsav: 4.55 g	Fehérje: 246.95 g; Zsír: 248.09 g; T.Zsírsav: 0.85 g	Fehérje: 16.04 g; Zsír: 25.74 g; T.Zsírsav: 7.46 g	Fehérje: 24.66 g; Zsír: 19.37 g; T.Zsírsav: 3.76 g	Fehérje: 19.39 g; Zsír: 16.93 g; T.Zsírsav: 5.97 g
		Szénhidrát: 77.56 g; Cukor: 14.91 g; Só: 1.55 g	Szénhidrát: 49.33 g; Cukor: 9.31 g; Só: 7.20 g	Szénhidrát: 66.13 g; Cukor: 10.31 g; Só: 3.21 g	Szénhidrát: 46.83 g; Cukor: 3.84 g; Só: 2.83 g	Szénhidrát: 80.89 g; Cukor: 13.42 g; Só: 2.24 g
		1,3,7,9	1,3,6,7,9,10,11,(5)	1,3,6,7,(9),(10)	1,7,(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, Kockasajt [7], Korpás kifli[1,7]	Gyümölcstea, Sonkakrém[6,7], 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: 187.36 Kcal / 783.16 Kj	Energia: 198.39 Kcal / 829.27 Kj	Energia: 193.80 Kcal / 810.08 Kj
		Fehérje: 8.78 g; Zsír: 14.87 g; T.Zsírsav: 5.70 g	Fehérje: 8.05 g; Zsír: 8.39 g; T.Zsírsav: 2.77 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: 3.18 g; Zsír: 9.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g
		Szénhidrát: 31.69 g; Cukor: 7.22 g; Só: 1.70 g	Szénhidrát: 31.41 g; Cukor: 7.10 g; Só: 1.40 g	Szénhidrát: 32.83 g; Cukor: 8.20 g; Só: 0.98 g	Szénhidrát: 32.57 g; Cukor: 7.43 g; Só: 1.26 g	Szénhidrát: 24.00 g; Cukor: 4.62 g; Só: 0.39 g
		1,6	1	1,7	1,6,7,(12)	1

		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	Fehérje: 8.49 g; Zsír: 5.18 g; T.Zsírsav: 2.77 g	Fehérje: 6.53 g; Zsír: 4.04 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 9.53 g; Zsír: 6.89 g; T.Zsírsav: 3.27 g	Fehérje: 9.14 g; Zsír: 10.27 g; T.Zsírsav: 4.51 g
		Szénhidrát: 57.73 g; Cukor: 21.83 g; Só: 1.17 g	Szénhidrát: 30.20 g; Cukor: 15.47 g; Só: 0.41 g	Szénhidrát: 49.41 g; Cukor: 12.57 g; Só: 0.91 g	Szénhidrát: 51.53 g; Cukor: 13.90 g; Só: 1.10 g	Szénhidrát: 47.67 g; Cukor: 9.70 g; Só: 1.34 g
		7	7	7	7	7
	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	Fehérje: 25.38 g; Zsír: 24.79 g; T.Zsírsav: 4.96 g	Fehérje: 10.77 g; Zsír: 21.27 g; T.Zsírsav: 6.62 g	Fehérje: 23.00 g; Zsír: 21.14 g; T.Zsírsav: 3.89 g	Fehérje: 19.96 g; Zsír: 17.83 g; T.Zsírsav: 6.31 g
		Szénhidrát: 83.15 g; Cukor: 3.18 g; Só: 1.92 g	Szénhidrát: 48.78 g; Cukor: 9.69 g; Só: 3.50 g	Szénhidrát: 79.49 g; Cukor: 6.56 g; Só: 3.40 g	Szénhidrát: 52.33 g; Cukor: 4.38 g; Só: 2.83 g	Szénhidrát: 81.67 g; Cukor: 14.27 g; Só: 2.33 g
		9	7,9	7,(10)	7	7,10,(12)
	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	Fehérje: 7.80 g; Zsír: 9.93 g; T.Zsírsav: 2.85 g	Fehérje: 5.70 g; Zsír: 4.80 g; T.Zsírsav: 1.87 g	Fehérje: 6.96 g; Zsír: 5.82 g; T.Zsírsav: 2.18 g	Fehérje: 1.04 g; Zsír: 12.09 g; T.Zsírsav: 6.24 g
		Szénhidrát: 45.99 g; Cukor: 9.62 g; Só: 1.90 g	Szénhidrát: 45.71 g; Cukor: 9.50 g; Só: 1.60 g	Szénhidrát: 46.66 g; Cukor: 10.27 g; Só: 1.25 g	Szénhidrát: 46.87 g; Cukor: 9.83 g; Só: 1.46 g	Szénhidrát: 42.51 g; Cukor: 2.99 g; Só: 0.13 g
		6		7	6,7,(12)	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00451) Tejfehérjementes	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	Fehérje: 4.49 g; Zsír: 4.90 g; T.Zsírsav: 1.73 g	Fehérje: 8.75 g; Zsír: 4.16 g; T.Zsírsav: 1.02 g	Fehérje: 10.63 g; Zsír: 3.68 g; T.Zsírsav: 0.74 g	Fehérje: 5.32 g; Zsír: 5.69 g; T.Zsírsav: 4.60 g
		Szénhidrát: 38.96 g; Cukor: 8.18 g; Só: 1.27 g	Szénhidrát: 38.02 g; Cukor: 13.33 g; Só: 0.40 g	Szénhidrát: 69.33 g; Cukor: 12.05 g; Só: 1.54 g	Szénhidrát: 42.93 g; Cukor: 11.85 g; Só: 1.09 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	Fehérje: 28.52 g; Zsír: 20.75 g; T.Zsírsav: 2.98 g	Fehérje: 15.04 g; Zsír: 18.42 g; T.Zsírsav: 4.51 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: 50.11 g; Cukor: 9.32 g; Só: 3.23 g	Szénhidrát: 64.84 g; Cukor: 10.51 g; Só: 2.33 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	1,3,9	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	Fehérje: 8.05 g; Zsír: 8.39 g; T.Zsírsav: 2.77 g	Fehérje: 5.13 g; Zsír: 6.69 g; T.Zsírsav: 5.84 g	Fehérje: 6.75 g; Zsír: 4.28 g; T.Zsírsav: 1.26 g	Fehérje: 3.18 g; Zsír: 9.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g
		Szénhidrát: 31.69 g; Cukor: 7.22 g; Só: 1.70 g	Szénhidrát: 31.41 g; Cukor: 7.10 g; Só: 1.40 g	Szénhidrát: 44.23 g; Cukor: 7.56 g; Só: 1.54 g	Szénhidrát: 32.18 g; Cukor: 7.15 g; Só: 1.30 g	Szénhidrát: 24.00 g; Cukor: 4.62 g; Só: 0.39 g
		1,6	1	1	1,6,(12)	1

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.