# HPM Plus kft

Gyermek- és közétkeztetés

## Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| (00153) Tej-, tojásmentes diéta | 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 |

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Uzsonna** | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| (00171) Fruktózszegény | Tízórai | Tej 1,5%-os[7], Margarin, Zsemle[1] | Tej 1,5%-os[7], Margarin, Zsemle[1] | Félbarna kenyér[1], Cukormentes gyümölcstea, Margarin | Kifli, Joghurt[7] | Házi sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Piros retek, Cukormentes gyümölcstea |
| | | Energia: 243.34 Kcal / 1,017.16 Kj | Energia: 266.42 Kcal / 1,113.64 Kj | Energia: 287.58 Kcal / 1,202.08 Kj | Energia: 221.83 Kcal / 927.25 Kj | Energia: 226.66 Kcal / 947.44 Kj |
| | | Fehérje: 10.11 g; Zsír: 5.63 g; T.Zsírsav: 2.54 g; Szénhidrát: 38.06 g; Cukor: 7.28 g; Só: 1.12 g | Fehérje: 11.76 g; Zsír: 6.38 g; T.Zsírsav: 3.04 g; Szénhidrát: 40.46 g; Cukor: 9.68 g; Só: 1.17 g | Fehérje: 8.69 g; Zsír: 4.01 g; T.Zsírsav: 1.00 g; Szénhidrát: 54.29 g; Cukor: 0.11 g; Só: 1.52 g | Fehérje: 11.26 g; Zsír: 2.54 g; T.Zsírsav: 1.31 g; Szénhidrát: 37.30 g; Cukor: 8.80 g; Só: 0.22 g | Fehérje: 9.39 g; Zsír: 8.73 g; T.Zsírsav: 4.43 g; Szénhidrát: 26.43 g; Cukor: 0.31 g; Só: 1.14 g |
| | | 1,7 | 1,7 | 1 | 7 | 1,7 |
| | Ebéd | Csokonai leves[1,3,7,9], Krumplis tészta[1] | Magyaros zellerleves [1,3,9], Baromfi nuggets [1,3,6,7,10,11,(5)], Burgonyás kenyér[1], Kelkáposzta főzelék [1] | Sütőtökkrémleves[1,15], Virslis lecsó[6,(1,7,9,10)], Tarhonya[1] | Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék* [1,7], Majorannás sertés aprópecsenye, Kukoricás kenyér[1,(13)] | Bajor sertéstokány [1,7,10,(12)], Párolt rizs, Zöldségleves[1,3,9] |
| | | Energia: 548.93 Kcal / 2,294.53 Kj | Energia: 3,522.09 Kcal / 14,722.34 Kj | Energia: 480.95 Kcal / 2,010.37 Kj | Energia: 463.94 Kcal / 1,939.27 Kj | Energia: 494.18 Kcal / 2,065.67 Kj |
| | | Fehérje: 20.44 g; Zsír: 16.26 g; T.Zsírsav: 3.98 g; Szénhidrát: 77.75 g; Cukor: 2.73 g; Só: 1.76 g | Fehérje: 249.15 g; Zsír: 247.05 g; T.Zsírsav: 0.77 g; Szénhidrát: 50.49 g; Cukor: 0.32 g; Só: 7.42 g | Fehérje: 15.54 g; Zsír: 19.93 g; T.Zsírsav: 5.60 g; Szénhidrát: 59.04 g; Cukor: 6.52 g; Só: 2.36 g | Fehérje: 24.66 g; Zsír: 19.37 g; T.Zsírsav: 3.76 g; Szénhidrát: 46.83 g; Cukor: 3.84 g; Só: 2.83 g | Fehérje: 20.36 g; Zsír: 14.67 g; T.Zsírsav: 4.32 g; Szénhidrát: 68.26 g; Cukor: 1.02 g; Só: 3.11 g |
| | | 1,3,7,9 | 1,3,6,7,9,10,11,(5) | 1,6,15,(7),(9),(10) | 1,7,(13) | 1,3,7,9,10,(12) |
| | Uzsonna | Csemege téliszalámi[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka, Cukormentes gyümölcstea | Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek, Cukormentes gyümölcstea | Kockasajt[7], Korpás kifli [1,7], Cukormentes gyümölcstea | Sonkakrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Savanyú káposzta(12), Cukormentes gyümölcstea | Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)] |
| | | Energia: 270.48 Kcal / 1,130.61 Kj | Energia: 209.74 Kcal / 876.71 Kj | Energia: 159.63 Kcal / 667.25 Kj | Energia: 170.66 Kcal / 713.36 Kj | Energia: 185.97 Kcal / 777.35 Kj |
| | | Fehérje: 8.78 g; Zsír: 14.87 g; T.Zsírsav: 5.70 g; Szénhidrát: 24.75 g; Cukor: 0.23 g; Só: 1.70 g | Fehérje: 8.05 g; Zsír: 8.39 g; T.Zsírsav: 2.77 g; Szénhidrát: 24.47 g; Cukor: 0.11 g; Só: 1.40 g | Fehérje: 6.85 g; Zsír: 3.21 g; T.Zsírsav: 1.66 g; Szénhidrát: 25.89 g; Cukor: 1.21 g; Só: 0.98 g | Fehérje: 7.21 g; Zsír: 4.28 g; T.Zsírsav: 2.10 g; Szénhidrát: 25.63 g; Cukor: 0.44 g; Só: 1.26 g | Fehérje: 2.91 g; Zsír: 12.86 g; T.Zsírsav: 3.40 g; Szénhidrát: 14.43 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.14 g |
| | | 1,6 | 1 | 1,7 | 1,6,7,(12) | 1,7,(3),(6),(12) |

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **(00189) Tojásmentes diéta** | **Tízórai** | Tej 1,5%-os[7], Margarin, Méz, Zsemle[1] | Kakaó[7], Allergénmentes kalács | Gyümölcstea, Őszibarackos túrókrém* [7], Félbarna kenyér[1] | Házi gyümölcsjoghurt[7], Kifli | Gyümölcstea, Házi sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Piros retek |
| | | Energia: 292.41 Kcal / 1,222.27 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: 10.17 g; Zsír: 5.63 g; T.Zsírsav: 2.54 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: 50.21 g; Cukor: 19.43 g; Só: 1.12 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 | 7 | 1,7 | 7 | 1,7 |
| | **Ebéd** | Csokonai leves glutén és tojásmentesen[7,9], Hosszúmetélt köret[1], Mák szórat, Alma | Magyaros zellerleves [1,3,9], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Burgonyás kenyér[1], Csirkepörkölt[1] | Sütőtökkrémleves[1,3,7], Virslis lecsó[6,(1,7,9,10)], Főtt tésztaköret[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: 648.86 Kcal / 2,712.23 Kj | Energia: 505.52 Kcal / 2,113.07 Kj | Energia: 783.56 Kcal / 3,275.28 Kj | Energia: 463.94 Kcal / 1,939.27 Kj | Energia: 561.16 Kcal / 2,345.65 Kj |
| | | Fehérje: 22.38 g; Zsír: 23.74 g; T.Zsírsav: 8.17 g | Fehérje: 28.52 g; Zsír: 20.75 g; T.Zsírsav: 2.98 g | Fehérje: 23.72 g; Zsír: 25.46 g; T.Zsírsav: 7.62 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: 83.86 g; Cukor: 15.28 g; Só: 1.11 g | Szénhidrát: 50.11 g; Cukor: 9.32 g; Só: 3.23 g | Szénhidrát: 112.21 g; Cukor: 12.55 g; Só: 4.01 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 |
| | | 1,7,9 | 1,3,9 | 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) | | |

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.