HPM Plus kft

Gyermek- és közétkeztetés

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00072) Creascola "A"	Tízórai	Tej 1,5%-os[7], Molnárka [1,3,7]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Gyümölcstea, Őszibarackos túrókrém*[7], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcstea, Sonkakrém [6,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Savanyú káposzta(12)	Gyümölcstea, Házi sajtkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Piros retek
		Energia: 279.68 Kcal / 1,169.06 Kj	Energia: 258.05 Kcal / 1,078.65 Kj	Energia: 343.79 Kcal / 1,437.04 Kj	Energia: 213.02 Kcal / 890.42 Kj	Energia: 275.36 Kcal / 1,151.00 Kj
		Fehérje: 12.19 g; Zsír: 7.99 g; T.Zsírsav: 4.06 g	Fehérje: 8.84 g; Zsír: 9.38 g; T.Zsírsav: 3.14 g	Fehérje: 11.39 g; Zsír: 2.95 g; T.Zsírsav: 1.15 g	Fehérje: 7.60 g; Zsír: 4.77 g; T.Zsírsav: 2.36 g	Fehérje: 9.98 g; Zsír: 9.85 g; T.Zsírsav: 5.03 g
		Szénhidrát: 39.39 g; Cukor: 12.30 g; Só: 0.82 g	Szénhidrát: 33.50 g; Cukor: 9.11 g; Só: 1.52 g	Szénhidrát: 67.73 g; Cukor: 12.63 g; Só: 1.41 g	Szénhidrát: 34.74 g; Cukor: 9.49 g; Só: 1.31 g	Szénhidrát: 35.50 g; Cukor: 9.35 g; Só: 1.19 g
		1,3,7	1	1,7	1,6,7,(12)	1,7
	Ebéd	Csokonai leves[1,3,7,9], Hosszúmetélt köret[1], Mák szórat	Magyaros zellerleves[1,3,9], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Baromfi nuggets [1,3,6,7,10,11,(5)]	Sütőtökkrémleves[1,3,7], Virslis lecsó[6,(1,7,9,10)], Tarhonya[1]	Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék*[1,7], Majorannás sertés apróPecsenye	Birsalmakrémleves[1,7], Bajor sertéstokány[1,7,10,(12)], Párolt rizs
		Energia: 831.10 Kcal / 3,474.00 Kj	Energia: 6,722.91 Kcal / 28,101.76 Kj	Energia: 695.53 Kcal / 2,907.32 Kj	Energia: 461.78 Kcal / 1,930.24 Kj	Energia: 704.35 Kcal / 2,944.18 Kj
		Fehérje: 28.88 g; Zsír: 23.06 g; T.Zsírsav: 6.59 g	Fehérje: 485.39 g; Zsír: 489.06 g; T.Zsírsav: 0.99 g	Fehérje: 20.36 g; Zsír: 29.76 g; T.Zsírsav: 8.44 g	Fehérje: 28.60 g; Zsír: 21.86 g; T.Zsírsav: 4.47 g	Fehérje: 24.00 g; Zsír: 19.68 g; T.Zsírsav: 6.79 g
		Szénhidrát: 123.70 g; Cukor: 34.20 g; Só: 1.70 g	Szénhidrát: 46.22 g; Cukor: 13.32 g; Só: 12.15 g	Szénhidrát: 85.18 g; Cukor: 11.85 g; Só: 3.73 g	Szénhidrát: 36.55 g; Cukor: 3.58 g; Só: 2.51 g	Szénhidrát: 104.95 g; Cukor: 13.53 g; Só: 2.44 g
		1,3,7,9	1,3,6,7,9,10,11,(5)	1,3,6,7,(9),(10)	1,7	1,7,10,(12)
	Uzsonna	Gyümölcstea, Csemege téliszalámi[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Kockasajt[7], Korpás kifli[1,7]	Gyümölcsjoghurt[7], Kifli	Epres párna [1]
		Energia: 331.56 Kcal / 1,385.92 Kj	Energia: 233.09 Kcal / 974.32 Kj	Energia: 195.69 Kcal / 817.98 Kj	Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 Kj	Energia: 193.80 Kcal / 810.08 Kj
		Fehérje: 9.69 g; Zsír: 17.27 g; T.Zsírsav: 6.70 g	Fehérje: 10.21 g; Zsír: 5.96 g; T.Zsírsav: 3.29 g	Fehérje: 6.86 g; Zsír: 3.21 g; T.Zsírsav: 1.66 g	Fehérje: 10.29 g; Zsír: 6.14 g; T.Zsírsav: 3.13 g	Fehérje: 3.18 g; Zsír: 9.60 g; T.Zsírsav: 4.92 g
		Szénhidrát: 33.77 g; Cukor: 9.25 g; Só: 1.89 g	Szénhidrát: 33.85 g; Cukor: 19.08 g; Só: 0.46 g	Szénhidrát: 34.89 g; Cukor: 10.21 g; Só: 0.98 g	Szénhidrát: 50.95 g; Cukor: 22.45 g; Só: 0.49 g	Szénhidrát: 24.00 g; Cukor: 4.62 g; Só: 0.39 g
		1,6	1,3,7	1,7	7	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00073) Creascola "B"	**Ebéd**	Csokonai leves[1,3,7,9], Sajtos pogácsa[1,7,(6,12)]	Magyaros zellerleves[1,3,9], Sertéspörkölt[1], Galuska köret	Sütőtökkrémleves[1,3,7], Rakott zöldbab[1,7]	Burgonyaleves magyaros, Stroganoff sertésragu [1,7,10,(12)], Párolt bulgur[1]	Birsalmakrémleves[1,7], Paprikásburg virslivel[6, (1,7,9,10)]
		Energia: 638.28 Kcal / 2,668.01 Kj	Energia: 561.48 Kcal / 2,346.99 Kj	Energia: 547.08 Kcal / 2,286.79 Kj	Energia: 767.68 Kcal / 3,208.90 Kj	Energia: 577.79 Kcal / 2,415.16 Kj
		Fehérje: 18.73 g; Zsír: 40.21 g; T.Zsírsav: 12.21 g	Fehérje: 30.35 g; Zsír: 18.54 g; T.Zsírsav: 3.55 g	Fehérje: 17.81 g; Zsír: 30.26 g; T.Zsírsav: 10.58 g	Fehérje: 28.81 g; Zsír: 34.24 g; T.Zsírsav: 7.78 g	Fehérje: 13.23 g; Zsír: 28.02 g; T.Zsírsav: 7.17 g
		Szénhidrát: 49.52 g; Cukor: 0.77 g; Só: 2.88 g	Szénhidrát: 65.84 g; Cukor: 0.37 g; Só: 2.89 g	Szénhidrát: 47.58 g; Cukor: 10.47 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 90.14 g; Cukor: 1.68 g; Só: 3.45 g	Szénhidrát: 67.75 g; Cukor: 13.28 g; Só: 2.18 g
		1,3,7,9,(6),(12)	1,3,9	1,3,7	1,7,10,(12)	1,6,7,(9),(10)
(00080) Creascola "C"	**Ebéd**	Csokonai leves[1,3,7,9], Carbonara ragu[1,6,7], Főtt tésztaköret, penne*[1], Sajt szórat[7]	Magyaros zellerleves[1,3,9], Carbonara ragu[1,6,7], Főtt tésztaköret, penne*[1], Sajt szórat[7]	Sütőtökkrémleves[1,3,7], Carbonara ragu[1,6,7], Főtt tésztaköret, penne*[1], Sajt szórat[7]	Burgonyaleves magyaros, Carbonara ragu[1,6,7], Főtt tésztaköret, penne*[1], Sajt szórat[7]	Birsalmakrémleves[1,7], Carbonara ragu[1,6,7], Főtt tésztaköret, penne*[1], Sajt szórat[7]
		Energia: 786.09 Kcal / 3,285.86 Kj	Energia: 703.93 Kcal / 2,942.43 Kj	Energia: 780.71 Kcal / 3,263.37 Kj	Energia: 727.86 Kcal / 3,042.45 Kj	Energia: 763.04 Kcal / 3,189.51 Kj
		Fehérje: 38.70 g; Zsír: 28.64 g; T.Zsírsav: 10.38 g	Fehérje: 29.73 g; Zsír: 25.94 g; T.Zsírsav: 8.05 g	Fehérje: 30.35 g; Zsír: 30.07 g; T.Zsírsav: 10.65 g	Fehérje: 29.85 g; Zsír: 26.45 g; T.Zsírsav: 8.11 g	Fehérje: 29.50 g; Zsír: 25.93 g; T.Zsírsav: 9.47 g
		Szénhidrát: 90.08 g; Cukor: 5.19 g; Só: 5.33 g	Szénhidrát: 84.38 g; Cukor: 4.86 g; Só: 5.38 g	Szénhidrát: 93.96 g; Cukor: 9.44 g; Só: 5.46 g	Szénhidrát: 89.23 g; Cukor: 4.59 g; Só: 5.39 g	Szénhidrát: 99.67 g; Cukor: 17.43 g; Só: 4.82 g
		1,3,6,7,9	1,3,6,7,9	1,3,6,7	1,6,7	1,6,7
(00081) Creascola "D"	**Ebéd**	Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs	Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs	Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs	Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs	Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs
		Energia: 717.53 Kcal / 2,999.28 Kj	Energia: 717.53 Kcal / 2,999.28 Kj	Energia: 717.53 Kcal / 2,999.28 Kj	Energia: 717.53 Kcal / 2,999.28 Kj	Energia: 717.53 Kcal / 2,999.28 Kj
		Fehérje: 23.40 g; Zsír: 19.76 g; T.Zsírsav: 8.00 g	Fehérje: 23.40 g; Zsír: 19.76 g; T.Zsírsav: 8.00 g	Fehérje: 23.40 g; Zsír: 19.76 g; T.Zsírsav: 8.00 g	Fehérje: 23.40 g; Zsír: 19.76 g; T.Zsírsav: 8.00 g	Fehérje: 23.40 g; Zsír: 19.76 g; T.Zsírsav: 8.00 g
		Szénhidrát: 107.90 g; Cukor: 1.24 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 107.90 g; Cukor: 1.24 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 107.90 g; Cukor: 1.24 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 107.90 g; Cukor: 1.24 g; Só: 2.52 g	Szénhidrát: 107.90 g; Cukor: 1.24 g; Só: 2.52 g
		1,7,(6)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7,(6)
(00082) Creascola "E"	**Ebéd**	Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya	Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya	Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya	Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya	Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya
		Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 Kj	Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 Kj	Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 Kj	Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 Kj	Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 Kj
		Fehérje: 29.47 g; Zsír: 41.63 g; T.Zsírsav: 6.30 g	Fehérje: 29.47 g; Zsír: 41.63 g; T.Zsírsav: 6.30 g	Fehérje: 29.47 g; Zsír: 41.63 g; T.Zsírsav: 6.30 g	Fehérje: 29.47 g; Zsír: 41.63 g; T.Zsírsav: 6.30 g	Fehérje: 29.47 g; Zsír: 41.63 g; T.Zsírsav: 6.30 g
		Szénhidrát: 70.39 g; Cukor: 0.02 g; Só: 1.33 g	Szénhidrát: 70.39 g; Cukor: 0.02 g; Só: 1.33 g	Szénhidrát: 70.39 g; Cukor: 0.02 g; Só: 1.33 g	Szénhidrát: 70.39 g; Cukor: 0.02 g; Só: 1.33 g	Szénhidrát: 70.39 g; Cukor: 0.02 g; Só: 1.33 g
		1,3	1,3	1,3	1,3	1,3

Jó étvágyat kívánunk!