HPM Plus kft

Gyermek- és közétkeztetés

Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00281) Gyermek (4-6) óvodás Alma	**Ebéd**	Csokonai leves[1,3,7,9], Hosszúmetélt köret[1], Mák szórat, Alma	Magyaros zellerleves[1,3,9], Paradicsomos káposztafőzelék[1], Baromfi nuggets[1,3,6,7,10,11,(5)], Burgonyás kenyér[1]	Sütőtökkrémleves[1,3,7], Rakott zöldbab[7]	Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék*[1,7], Majorannás sertés aprópecsenye, Kukoricapelyhes kenyér[1]	Birsalmakrémleves[1,7], Paprikásburg virslivel[6,(1,7,9,10)], Csemege uborka[10]
		Energia: 662.90 Kcal / 2,770.92 Kj	Energia: 5,225.08 Kcal / 21,840.83 Kj	Energia: 543.49 Kcal / 2,271.79 Kj	Energia: 470.64 Kcal / 1,967.28 Kj	Energia: 536.07 Kcal / 2,240.77 Kj
		Fehérje: 25.42 g; Zsír: 17.74 g; T.Zsírsav: 5.37 g	Fehérje: 367.90 g; Zsír: 374.20 g; T.Zsírsav: 1.52 g	Fehérje: 16.14 g; Zsír: 32.09 g; T.Zsírsav: 6.18 g	Fehérje: 27.37 g; Zsír: 20.70 g; T.Zsírsav: 4.15 g	Fehérje: 12.13 g; Zsír: 26.66 g; T.Zsírsav: 7.55 g
		Szénhidrát: 97.46 g; Cukor: 18.70 g; Só: 1.73 g	Szénhidrát: 59.51 g; Cukor: 13.16 g; Só: 10.02 g	Szénhidrát: 44.84 g; Cukor: 8.23 g; Só: 1.52 g	Szénhidrát: 42.65 g; Cukor: 3.21 g; Só: 2.69 g	Szénhidrát: 61.18 g; Cukor: 13.68 g; Só: 3.74 g
		1,3,7,9	1,3,6,7,9,10,11,(5)	1,3,7	1,7	1,6,7,10,(9)
(00282) Gyermek (7-14) Iskola Alma "A"	**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, Kukoricapelyhes kenyér[1]	Bajor sertéstokány[1,7,10,(12)], Párolt rizs, Almalé
		Energia: 728.98 Kcal / 3,047.14 Kj	Energia: 6,796.29 Kcal / 28,408.49 Kj	Energia: 670.09 Kcal / 2,800.98 Kj	Energia: 485.45 Kcal / 2,029.18 Kj	Energia: 599.03 Kcal / 2,503.95 Kj
		Fehérje: 27.04 g; Zsír: 19.93 g; T.Zsírsav: 5.91 g	Fehérje: 487.89 g; Zsír: 489.53 g; T.Zsírsav: 1.02 g	Fehérje: 19.03 g; Zsír: 28.66 g; T.Zsírsav: 8.27 g	Fehérje: 28.50 g; Zsír: 21.62 g; T.Zsírsav: 4.36 g	Fehérje: 19.78 g; Zsír: 14.50 g; T.Zsírsav: 4.46 g
		Szénhidrát: 107.25 g; Cukor: 23.87 g; Só: 1.77 g	Szénhidrát: 60.88 g; Cukor: 12.41 g; Só: 12.54 g	Szénhidrát: 82.63 g; Cukor: 12.28 g; Só: 3.47 g	Szénhidrát: 43.12 g; Cukor: 3.39 g; Só: 2.78 g	Szénhidrát: 94.23 g; Cukor: 0.59 g; Só: 2.07 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)
(00283) Gyermek (7-14) Iskola Alma "B"	**Ebéd**	Csokonai leves[1,7,9], Sajtos pogácsa[1,7,(6,12)], Alma	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]	Almalé, Paprikásburg virslivel[6,(1,7,9,10)], Csemege uborka[10]
		Energia: 643.08 Kcal / 2,688.07 Kj	Energia: 567.50 Kcal / 2,372.15 Kj	Energia: 576.47 Kcal / 2,409.64 Kj	Energia: 713.55 Kcal / 2,982.64 Kj	Energia: 534.98 Kcal / 2,236.22 Kj
		Fehérje: 18.29 g; Zsír: 39.90 g; T.Zsírsav: 12.02 g	Fehérje: 29.08 g; Zsír: 20.48 g; T.Zsírsav: 3.68 g	Fehérje: 17.32 g; Zsír: 33.52 g; T.Zsírsav: 12.41 g	Fehérje: 26.95 g; Zsír: 31.70 g; T.Zsírsav: 7.29 g	Fehérje: 11.39 g; Zsír: 22.59 g; T.Zsírsav: 4.90 g
		Szénhidrát: 51.55 g; Cukor: 0.68 g; Só: 2.25 g	Szénhidrát: 64.31 g; Cukor: 0.45 g; Só: 2.89 g	Szénhidrát: 48.38 g; Cukor: 11.62 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 83.65 g; Cukor: 1.54 g; Só: 3.25 g	Szénhidrát: 70.25 g; Cukor: 0.38 g; Só: 3.24 g
		1,7,9,(6),(12)	1,3,9	1,3,7	1,7,10,(12)	6,10,(1),(7),(9)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00284) Gyermek (7-14) Iskola Alma "C"	**Ebéd**	Csokonai leves[1,7,9], Carbonara ragu[1,6,7], Főtt tésztaköret, penne*[1], Sajt szórat[7]			Magyaros zellerleves[1,3,9], Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(12)]			Sütőtökkrémleves[1,3,7], Rántott karajszelet[1,3], Petrezselymes burgonya			Burgonyaleves magyaros, Carbonara ragu[1,6,7], Főtt tésztaköret, penne*[1], Sajt szórat[7]			Almalé, Rántott karajszelet [1,3], Friss saláta*, Joghurt öntet*[7]		
		Energia: 658.58 Kcal / 2,752.86 Kj			Energia: 923.27 Kcal / 3,859.27 Kj			Energia: 918.54 Kcal / 3,839.50 Kj			Energia: 591.24 Kcal / 2,471.38 Kj			Energia: 773.95 Kcal / 3,235.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.64 g	26.09 g	8.94 g	25.98 g	39.94 g	11.82 g	29.66 g	53.00 g	9.86 g	23.52 g	23.69 g	6.36 g	28.81 g	44.55 g	8.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69.66 g	4.12 g	4.57 g	112.39 g	9.80 g	4.91 g	80.12 g	5.97 g	3.19 g	68.47 g	3.47 g	5.22 g	63.21 g	5.02 g	2.08 g
		1,6,7,9			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7			1,6,7			1,3,7		
(00285) Iskola Alma saláta shakerben	**Ebéd**	Friss saláta*			Friss saláta*			Friss saláta*			Friss saláta*			Friss saláta*		
		Energia: 59.08 Kcal / 246.95 Kj			Energia: 59.08 Kcal / 246.95 Kj			Energia: 59.08 Kcal / 246.95 Kj			Energia: 59.08 Kcal / 246.95 Kj			Energia: 59.08 Kcal / 246.95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.86 g	0.36 g	0.05 g	2.86 g	0.36 g	0.05 g	2.86 g	0.36 g	0.05 g	2.86 g	0.36 g	0.05 g	2.86 g	0.36 g	0.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10.76 g	0.00 g	0.16 g	10.76 g	0.00 g	0.16 g	10.76 g	0.00 g	0.16 g	10.76 g	0.00 g	0.16 g	10.76 g	0.00 g	0.16 g

Jó étvágyat kívánunk!