

**Heti étlap: 2024.06.03. - 2024.06.08. a-menü / Napi három szori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

Gárdonyi Óvoda, 2484 Gárdony, Agárd, Iskola u.2.

2024.06.03. hétfő

2024.06.04. kedd

2024.06.05. szerda

2024.06.06. csütörtök

2024.06.07. péntek

2024.06.08. szombat

<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Gombás felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Gyümölcslé 100%-os Halkrém Formakenyér TV paprika	Tej 2,8%-os Kakaós kalács	Gyümölcsstea Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kápia paprika	Gyümölc stea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	
<b>Ebéd</b>	Lencseleves Túrós tészta Banán	Zsemlekockaleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertés sült Teljes kiőrlésű kenyér	Eperkrémleves Sült csirkecomb Zöldséges bulgur	Karfiolleves Burgonyafőzelék Fokhagymás húscsíkok Búza kenyér	Kertészleves Csirkepaprikás Főtt tészta	
<b>Uzsonna</b>	Köményes stangli	Medve sajt Kifli	Sajtos háromszög	Pizzás kifli	Müzli szelet	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 5121 kj/1219 kc Fehérje: 43,6 gr Szh.: 192,1 gr Cuk:28,2gr Só:4,9 grZsír:31,7 grTzs:1,1 gr Kalc:0 gr	En: 5421 kj/1291 kc Fehérje: 39,7 gr Szh.: 132 gr Cuk:30,6gr Só:4,5 grZsír:49,8 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr	En: 4210 kj/1002 kc Fehérje: 54,6 gr Szh.: 77,6 gr Cuk 34,2gr Só:3,4 grZsír:32,5 grTzs:3,6 gr Kalc:0 gr	En: 4752 kj/1131 kc Fehérje: 40,3 gr Szh.: 159,1 gr Cuk:14,5gr Só:4 grZsír:35,6 grTzs:4,6 gr Kalc:0 gr	En: 4264 kj/1015 kc Fehérje: 42 gr Szh.: 128,9 gr Cuk:27,5gr Só:3,3 grZsír:40 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Dió, Zeller, Mustár	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Ételmezésvezető:

2024.05.31.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal

**Heti étlap: 2024.06.10. - 2024.06.15. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

Gárdonyi Óvoda, 2484 Gárdony, Agárd, Iskola u.2.

	2024.06.10. hétfő	2024.06.11. kedd	2024.06.12. szerda	2024.06.13. csütörtök	2024.06.14. péntek	2024.06.15. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea Kópe felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka	Tejital Kifli		Almalé 100%-os Sajtos pogácsa	Multivitamin 100%-os Krumplis pogácsa	
<b>Ebéd</b>	Magyaros burgonyaleves Rántott camembert sajt áfonyamártással Rizs	Grízgombóc leves Fejtettbab főzelék Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér		Húsleves Meggy mártás Főtt hús Főtt burgonya	Tojásleves Lecsós virsli Tarhonya	
<b>Uzsonna</b>	Graham keksz	Sajtos rúd Alma		Teljes kiőrlésű keksz	Zabrudai Narancs	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 5037 kJ / 1199 kcal Fehérje: 29,4 gr Szh.: 164,3 gr Cuk: 30,6 gr Só: 4,2 gr Zsír: 41,7 gr Tzs: 10,2 gr Kalc: 0 gr	En: 5472 kJ / 1303 kcal Fehérje: 59,1 gr Szh.: 345,5 gr Cuk: 25 gr Só: 4,5 gr Zsír: 41,3 gr Tzs: 2 gr Kalc: 0 gr		En: 4355 kJ / 1037 kcal Fehérje: 32,3 gr Szh.: 112,1 gr Cuk: 53,2 gr Só: 3,5 gr Zsír: 21,1 gr Tzs: 12,7 gr Kalc: 0 gr	En: 4598 kJ / 1095 kcal Fehérje: 33,9 gr Szh.: 138,9 gr Cuk: 29,3 gr Só: 2,6 gr Zsír: 31,3 gr Tzs: 1 gr Kalc: 0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár		Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezám mag	

**Heti étlap: 2024.06.17. - 2024.06.22. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

Gárdonyi Óvoda, 2484 Gárdonyi, Agárd, Iskola u.2.

2024.06.17. hétfő

2024.06.18. kedd

2024.06.19. szerda

2024.06.20. csütörtök

2024.06.21. péntek

2024.06.22. szombat

<b>Tízórai</b>	Tej 2,8%-os Mézes vajas kenyér	Gyümölcsstea Májkrém vajjal Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	Kefir Teljes kiőrlésű kifli	Kakaó Zöldséges tavaszi felvágott Margarin Árpás zsemle	Gyümölcslé 100%-os Krémsajt Formakenyér Paradicsom	
<b>Ebéd</b>	Gombaleves Paradicsomos spagetti sajttal	Húsgombócleves Sárgaborsó főzelék Sült debreceni kolbász Burgonyás kenyér	Gyümölcslé 100%-os Csemege karaj Majonézes burgonya	Csirkeragu leves Lekváros bukta Alma	Gyümölc sleves Tarhonyás hús Csemege uborka	
<b>Uzsonna</b>	Napraforgómagos roppancs Alma	Puding	Tepertős pogácsa	Perec	Zabkeksz	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 5326 kj /1268 kc Fehérje: 39,9 gr Szh.: 353,8 gr Cuk:5,4gr Só:4,6 grZsír:35,2 grTzs:0,3 gr Kalc:0 gr	En: 4770 kj /1136 kc Fehérje: 35,8 gr Szh.: 143,6 gr Cuk:37gr Só:3,8 grZsír:34,3 grTzs:3,2 gr Kalc:0 gr	En: 4629 kj /1102 kc Fehérje: 34,3 gr Szh.: 76,4 gr Cuk:25gr Só:2,7 grZsír:40,4 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr	En: 4422 kj /1053 kc Fehérje: 37,3 gr Szh.: 273,8 gr Cuk:33,3gr Só:1,6 grZsír:28,7 grTzs:1,1 gr Kalc:0 gr	En: 4481 kj /1067 kc Fehérje: 36,2 gr Szh.: 119,1 gr Cuk:60,6gr Só:2,1 grZsír:26,3 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tej, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

**Heti étlap: 2024.06.24. - 2024.06.29. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

Gárdonyi Óvoda, 2484 Gárdonyi, Agárd, Iskola u.2.

	2024.06.24. hétfő	2024.06.25. kedd	2024.06.26. szerda	2024.06.27. csütörtök	2024.06.28. péntek	2024.06.29. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Gyümölcsstea Snidlinges vajas kenyér	Tej 2,8%-os Kakaós csiga	Gyümölcslé 100%-os Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Tej 2,8%-os Lekváros vajas kenyér	
<b>Ebéd</b>	Zellerkrémleves Gyros csirkemell Joghurtos saláta Sült burgonya	Zöldborsóleves Vada smártás sertéshússal Tésztaköret	Paradicsomleves Rántott sertés karaj Jázmin rizs Uborkasaláta	Gulyásleves Sajtos pogácsa Búza kenyér Jégkrém	Zöldbabéves Bolognai spagetti Sárgabarack	
<b>Uzsonna</b>	Pizzás csiga	Tejszelet	Kukorica chips Nektarin	Mozzarella sajtrúd Kifli	Sajtos háromszög	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 5130 kJ / 1221 kcal Fehérje: 40,8 gr Szh.: 149,9 gr Cuk: 17,6 gr Só: 4 gr Zsír: 48,4 gr Tzs: 5,9 gr Kalc: 0 gr	En: 4618 kJ / 1100 kcal Fehérje: 40,2 gr Szh.: 130,5 gr Cuk: 25,1 gr Só: 4,5 gr Zsír: 42,7 gr Tzs: 0,5 gr Kalc: 0 gr	En: 4900 kJ / 1167 kcal Fehérje: 36,1 gr Szh.: 154,6 gr Cuk: 33,6 gr Só: 5,4 gr Zsír: 29 gr Tzs: 6 gr Kalc: 0 gr	En: 4339 kJ / 1033 kcal Fehérje: 37,3 gr Szh.: 139,6 gr Cuk: 27,1 gr Só: 4,5 gr Zsír: 22,5 gr Tzs: 6,4 gr Kalc: 0 gr	En: 5251 kJ / 1250 kcal Fehérje: 55,7 gr Szh.: 158,6 gr Cuk: 6 gr Só: 5,4 gr Zsír: 38,2 gr Tzs: 2,4 gr Kalc: 0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	