

Heti étlap: 2024.09.02. - 2024.09.07. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

2024.09.02. hétfő

2024.09.03. kedd

2024.09.04. szerda

2024.09.05. csütörtök

2024.09.06. péntek

2024.09.07. szombat

Tízórai	Gyümölcs tea Zöldséges tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé 100%-os Trappista sajt Margarin Zsemle Paradicsom	Tej 2,8%-os Kakaós csiga	Gyümölcs tea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kávia paprika	Tej 2,8%-os Lekváros vajás kenyér	
Ebéd	Frankfurti leves Mákos tészta Szilva	Húsleves Meggy mártás Főtt hús Főtt burgonya	Zellerkrémleves Bácskai rizses pulyka Csemege uborka	Tojásleves Zöldborsófőzelék Dinó Búza kenyér	Gyümölcslé 100%-os Bolognai spagetti	
Uzsonna	Puding	Napraforgómagos roppancs	Graham keksz Őszibarack	Köményes stangli	Sajtos háromszög Alma	
Tápérték össz.	En: 4479 kj /1066 kc Fehérje: 29,7 gr Szh.: 145,6 gr Cuk: 28,8gr Só: 4 gr Zsír: 41 gr Tzs: 1,9 gr Kalc: 0 gr	En: 4631 kj /1103 kc Fehérje: 40 gr Szh.: 153,9 gr Cuk: 55,1gr Só: 4,4 gr Zsír: 24,9 gr Tzs: 0,8 gr Kalc: 0 gr	En: 4490 kj /1069 kc Fehérje: 44,3 gr Szh.: 111,3 gr Cuk: 16,7gr Só: 3,4 gr Zsír: 32,6 gr Tzs: 4,9 gr Kalc: 0 gr	En: 4242 kj /1010 kc Fehérje: 37,6 gr Szh.: 136,1 gr Cuk: 39,7gr Só: 3,9 gr Zsír: 33,2 gr Tzs: 7,3 gr Kalc: 0 gr	En: 5150 kj /1226 kc Fehérje: 51,5 gr Szh.: 318,2 gr Cuk: 29,2gr Só: 4,4 gr Zsír: 32,2 gr Tzs: 2,6 gr Kalc: 0 gr	
Allergén összetevők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tej	

Heti étlap: 2024.09.09. - 2024.09.14. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

2024.09.09. hétfő

2024.09.10. kedd

2024.09.11. szerda

2024.09.12. csütörtök

2024.09.13. péntek

2024.09.14. szombat

Tízórai	Tej 2,8%-os Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Joghurtital Kifli	Tej 2,8%-os Vaniliás croissant	Gyümölcs tea Májkrem vajjal Formakenyér TV paprika	Gyümölcslé 100%-os Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	
Ebéd	Lencseleves kolbással Mogyorókrémes mini gombóc Őszibarack	Tarhonyaleves Paradicsommártás húsgombóccal Főtt burgonya Rozsos magvas kenyér	Gyümölcsleves Sült csirkecomb Rizi-bizi	Burgonyaleves Tökfőzelék Pulyka pörkölt Búza kenyér	Zöldbableves Mézes-tejszínes csirkeragu Főtt tészta	
Uzsonna	Pizzás kifli	Csokis piskóta szelet Szilva	Karaván kockasajt Teljes kiőrlésű kifli	Zab szelet	Sajtos pogácsa	
Tápérték össz.	En: 5357 kJ /1276 kcal Fehérje: 37,7 gr Szh.: 169,6 gr Cuk: 13,2gr Só:4,6 grZsir:40,9 grTzs:3,8 gr Kalc:0 gr	En: 4767 kJ /1135 kcal Fehérje: 42,4 gr Szh.: 162,3 gr Cuk:31,4gr Só:3,8 grZsir:18,6 grTzs:2 gr Kalc:0 gr	En: 4538 kJ /1080 kcal Fehérje: 53,3 gr Szh.: 134,8 gr Cuk:26,6gr Só:4,3 grZsir:30,1 grTzs:3,2 gr Kalc:0 gr	En: 4208 kJ /1002 kcal Fehérje: 45 gr Szh.: 144,5 gr Cuk:14gr Só:3,1 grZsir:32,5 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4575 kJ /1089 kcal Fehérje: 40,7 gr Szh.: 126,4 gr Cuk:26,7gr Só:4,6 grZsir:33,9 grTzs:5,2 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezám mag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

Heti étlap: 2024.09.16. - 2024.09.21. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

2024.09.16. hétfő

2024.09.17. kedd

2024.09.18. szerda

2024.09.19. csütörtök

2024.09.20. péntek

2024.09.21. szombat

Tízórai	Tej 2,8%-os Téliszalámi Margarin Árpás zsemle Kápia paprika	Kakaó Snidlinges vajas kenyér	Gyümölcs joghurt Vajas kifli	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Tej 2,8%-os Túrósbatyu	
Ebéd	Húsgombóclevés Burgonyás tészta Csemege uborka Alma	Gombaleves Sárgaborsó főzelék Sült virsli Búza kenyér	Zöldséglevés Panírozott halrúd Rizs Tartármártás	Csontleves tésztával Zöldbabfőzelék Majorannás csirke Búza kenyér	Karalábé leves Sertéspaprikás Főtt tészta	
Uzsonna	Gyümölcspüré	Tejszelet	Perec Banán	Krumplis pogácsa Narancslé 100%-os	Teljes kiőrlésű keksz Szilva	
Tápérték össz.	En: 4585 kj /1092 kc Fehérje: 38,4 gr Szh.: 318,8 gr Cuk: 15,4gr Só:0,9 grZsír:34,1 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr	En: 5301 kj /1262 kc Fehérje: 46,2 gr Szh.: 151,8 gr Cuk: 8,8gr Só:3,5 grZsír:41,3 grTzs:0,9 gr Kalc:0 gr	En: 5416 kj /1290 kc Fehérje: 28,8 gr Szh.: 165,1 gr Cuk: 23gr Só: 1,6 grZsír: 121,3 grTzs:3,9 gr Kalc:0 gr	En: 4494 kj /1070 kc Fehérje: 53 gr Szh.: 175,2 gr Cuk: 13,7gr Só:4,7 grZsír:61,6 grTzs:0,3 gr Kalc:0 gr	En: 5093 kj /1213 kc Fehérje: 48,3 gr Szh.: 159,2 gr Cuk: 13,7gr Só:2,1 grZsír:31,2 grTzs:4,6 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	

Heti étlap: 2024.09.23. - 2024.09.28. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

2024.09.23. hétfő

2024.09.24. kedd

2024.09.25. szerda

2024.09.26. csütörtök

2024.09.27. péntek

2024.09.28. szombat

Tízórai	Mézes gyümölcsstea Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Kakaó Kakaós kalács	Gyümölcsle 100%-os Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	Tej 2,8%-os Borjómájas Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Tejital Kifli	
Ebéd	Tejfölös bableves Diós tészta Banán	Tavaszi zöldségleves Burgonyafőzelék Fasírt Teljes kiőrlésű kenyér	Szilvakrémleves Csirke rizottó sajttal Céklasaláta	Grizgombóc leves Paradicsomos káposztafőzelék Sertés sült Búza kenyér	Zöldborsóleves Rántott pulykamell Petrezselymes burgonya Uborkasaláta	
Uzsonna	Krémtúró	Tepertős pogácsa Őszibarack	Pizzás csiga	Sós keksz	Joghurtos szelet	
Tápérték össz.	En: 4760 kj /1133 kc Fehérje: 34,5 gr Szh.: 171,4 gr Cuk: 14,9gr Só:2,6 grZsír:23 grTzs:1,5 gr Kalc:0 gr	En: 5558 kj /1323 kc Fehérje: 42,8 gr Szh.: 123,9 gr Cuk:31,1gr Só:3,7 grZsír:26,4 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4257 kj /1014 kc Fehérje: 35,9 gr Szh.: 119,9 gr Cuk:40,2gr Só:3,9 grZsír:25,3 grTzs:6,2 gr Kalc:0 gr	En: 4316 kj /1028 kc Fehérje: 40,8 gr Szh.: 111 gr Cuk:4,6gr Só:2,8 grZsír:45,7 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4444 kj /1058 kc Fehérje: 34,5 gr Szh.: 129,2 gr Cuk:42,3gr Só:5,1 grZsír:32,1 grTzs:4,4 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	

Heti étlap: 2024.09.30. - 2024.10.05. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2024.09.30. hétfő	2024.10.01. kedd	2024.10.02. szerda	2024.10.03. csütörtök	2024.10.04. péntek	2024.10.05. szombat
Tízórai	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Gyümölcslé 100%-os Krémsajt Teljes kiőrlésű zsemle Kávia paprika	Gyümölcs joghurt Kifli	Gyümölcs tea Zöldséges tavaszi felvágott Margarin Formakenyér	Tej 2,8%-os Mézes vajas kenyér	
Ebéd	Csirkeragu leves Grízes nudli baracklekvárral Szilva	Húsleves Sóskamártás Főtt hús Főtt burgonya Búza kenyér	Karfiolleves Rántott trappista sajt Rizs Tartármártás	Tojásleves Gyöngybab főzelék Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé 100%-os Milánói makaróni	
Uzsonna	Tejberizs	Sajtos rúd	Zabrudi Alma	Napraforgómagos roppancs Szilva	Müzli szelet Banán	
Tápérték össz.	En: 5110 kj /1217 kc Fehérje: 36,6 gr Szh.: 159,7 gr Cuk: 43,2gr Só:3,6 gr Zsír:38 grTzs:1,3 gr Kalc:0 gr	En: 4971 kj /1184 kc Fehérje: 50,7 gr Szh.: 186,6 gr Cuk: 42,6gr Só:3 gr Zsír:33 grTzs:0,4 gr Kalc:0 gr	En: 4934 kj /1175 kc Fehérje: 28,3 gr Szh.: 255,3 gr Cuk:21,4gr Só:2,3 gr Zsír: 45 grTzs:3 gr Kalc:0 gr	En: 5189 kj /1235 kc Fehérje: 48,4 gr Szh.: 185,6 gr Cuk:14,5gr Só:5,1 gr Zsír:37,9 grTzs:1,4 gr Kalc:0 gr	En: 5128 kj /1221 kc Fehérje: 38,9 gr Szh.: 161 gr Cuk:34,4gr Só:3 gr Zsír:27,1 grTzs:0,7 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezám	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	