

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 Kápi 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	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

Heti étlap: 2024.10.07. - 2024.10.12. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

2024.10.07. hétfő

2024.10.08. kedd

2024.10.09. szerda

2024.10.10. csütörtök

2024.10.11. péntek

2024.10.12. szombat

Tízórai	Karamellás tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Gyümölcs tea Májkrém vajjal Formakenyér Paradicsom	Gyümölcsle 100%-os Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	Gyümölcs tea Libazsíros kenyér lilahagymával	Tej 2,8%-os Trappista sajt Margarin Zsemle Kaliforniai paprika	
Ebéd	Magyaros burgonyaleves Sajtos-tejfölös tészta Banán	Zsemlekockaleves Lencsefőzelék Sült debreceni kolbász Burgonyás kenyér	Tárkonyos sertésraguleves Tejbegríz kakaószóráttal	Májgaluskaleves Finomfőzelék Csirke apró pecsenye Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Tarhonyás hús Csemege uborka	
Uzsonna	Köményes stangli	Mozzarella sajtrúd Teljes kiőrlésű kifli	Sajtos háromszög	Diós búrkifli	Kukorica chips	
Tápérték össz.	En: 5568 kj /1326 kc Fehérje: 45,2 gr Szh.: 198 gr Cuk: 19,9gr Só:4,6 grZsír:40,2 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr	En: 4939 kj /1176 kc Fehérje: 46,7 gr Szh.: 154,8 gr Cuk: 13,1gr Só:4,5 grZsír:43 grTzs:2,4 gr Kalc:0 gr	En: 4505 kj /1073 kc Fehérje: 37,2 gr Szh.: 121,3 gr Cuk: 43,7gr Só:3,3 grZsír: 25 grTzs:7,4 gr Kalc:0 gr	En: 4587 kj /1092 kc Fehérje: 43,9 gr Szh.: 178 gr Cuk:29,7gr Só:4,8 grZsír:55,1 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4429 kj /1055 kc Fehérje: 47,4 gr Szh.: 136,9 gr Cuk: 14,2gr Só:3,9 grZsír:35,9 grTzs:0,5 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

Heti étlap: 2024.10.14. - 2024.10.19. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2024.10.14. hétfő	2024.10.15. kedd	2024.10.16. szerda	2024.10.17. csütörtök	2024.10.18. péntek	2024.10.19. szombat
Tízórai	Gyümölcs tea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Gyümölcslé 100%-os Túrókrem füstölt sajttal Formakenyér Kápia paprika	Tej 2,8%-os Fonott kalács	Gyümölcs tea Sajt tekerecs Magvas zsemle Paradicsom	Mézes gyümölcs tea Halkrém Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	
Ebéd	Tojásleves Panírozott spenótos hal Burgonyapüré Alma	Zöldborsóleves Sült csirkecomb Gyümölcsmártás Piritott dara	Gombaleves Currys csirkemell Jázmin rizs	Grízgombóc leves Kelkáposzta főzelék Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségleves Vadasmártás sertéshússal Tésztaköret	
Uzsonna	Sajtos pogácsa	Zabkeksz	Zöldség szelet Körte	Tejszelet	Pizzás kifli	
Tápérték össz.	En: 4532 kJ / 1079 kcal Fehérje: 29,9 gr Szh.: 297,2 gr Cuk: 14,2 gr Só: 3,6 gr Zsír: 35,1 gr Tzs: 6,4 gr Kalc: 0 gr	En: 5391 kJ / 1284 kcal Fehérje: 48,4 gr Szh.: 138,2 gr Cuk: 76,3 gr Só: 5,6 gr Zsír: 40,2 gr Tzs: 0,4 gr Kalc: 0 gr	En: 4421 kJ / 1053 kcal Fehérje: 40,7 gr Szh.: 143,6 gr Cuk: 9,6 gr Só: 3 gr Zsír: 25,7 gr Tzs: 0,6 gr Kalc: 0 gr	En: 4582 kJ / 1091 kcal Fehérje: 42,3 gr Szh.: 129,3 gr Cuk: 18,1 gr Só: 3,3 gr Zsír: 33,5 gr Tzs: 4,9 gr Kalc: 0 gr	En: 4961 kJ / 1181 kcal Fehérje: 40,6 gr Szh.: 145,5 gr Cuk: 11,7 gr Só: 4,4 gr Zsír: 45,5 gr Tzs: 0,8 gr Kalc: 0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezám mag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezám mag	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár	

Heti étlap: 2024.10.21. - 2024.10.26. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2024.10.21. hétfő	2024.10.22. kedd	2024.10.23. szerda	2024.10.24. csütörtök	2024.10.25. péntek	2024.10.26. szombat
Tízórai	Kakaó Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Gyümölcsstea Snidlinges májas Margarin Sajtos zsemle Kígyóuborka		Gyümölcs joghurt Kifli	Tej 2,8%-os Mogyorókrémes kenyér	
Ebéd	Karfiolleves Carbonara spagetti	Tarhonyaleves Zöldborsófőzelék Dinó Teljes kiőrlésű kenyér		Karalábé leves Paradicsommártás húsgombóccal Főtt burgonya Búza kenyér	BrokkolikréMLEves Borsos pulykatokány Bulgur Narancs	
Uzsonna	Krémtúró	Perc		Napraforgómagos roppancs Alma	Graham keksz	
Tápérték össz.	En: 4395 kj /1046 kc Fehérje: 39,7 gr Szh.: 99,3 gr Cuk: 7,8gr Só:4,4 grZsír:32,8 grTzs:0,4 gr Kalc:0 gr	En: 4438 kj /1057 kc Fehérje: 35,9 gr Szh.: 180,5 gr Cuk:27,5gr Só:3,9 grZsír:41,9 grTzs:6 gr Kalc:0 gr		En: 5211 kj /1241 kc Fehérje: 46,6 gr Szh.: 329,2 gr Cuk:24,4gr Só:4 grZsír:16,8 grTzs:2,4 gr Kalc:0 gr	En: 4319 kj /1028 kc Fehérje: 41,1 gr Szh.: 118,1 gr Cuk:5,2gr Só:4,2 grZsír:28,9 grTzs:0,9 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár		Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller, Mustár	