

**Heti étlap: 2024.11.04. - 2024.11.09. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2024.11.04. hétfő	2024.11.05. kedd	2024.11.06. szerda	2024.11.07. csütörtök	2024.11.08. péntek	2024.11.09. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Kópé felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Kakaó Vajkrém Formakenyér Kaliforniai paprika	Tej 2,8%-os Lekváros bukta	Gyümölcsstea Téliszalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Tej 2,8%-os Mézes vajas kenyér	
<b>Ebéd</b>	Fejtettbableves Túrós tészta Banán	Paprikás burgonya virslivel Teljes kiőrlésű kenyér Uborkasaláta Rétes	Zellerkrémleves Pulyka rizottó sajttal	Zsemlecockaleves Zöldbabfőzelék Rántott csirkemell falatok Búza kenyér	Csontleves tésztával Gombapaprikás Főtt tészta	
<b>Uzsonna</b>	Sajtos háromszög	Gyümölcspüré	Tepertős pogácsa Körte	Puding	Teljes kiőrlésű keksz Alma	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 5162 kj/1229 kc Fehérje: 44,2 gr Szh.: 186,1 gr Cuk: 19,3gr Só:4,4 grZsír:38,8 grTzs:3 gr Kalc:0 gr	En: 4369 kj/1040 kc Fehérje: 33,4 gr Szh.: 139,9 gr Cuk:46,3gr Só:5,9 grZsír:19,5 grTzs:4 gr Kalc:0 gr	En: 5555 kj/1323 kc Fehérje: 44,8 gr Szh.: 111,4 gr Cuk:26,7gr Só:3,3 grZsír:26,9 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4474 kj/1065 kc Fehérje: 35,8 gr Szh.: 122,5 gr Cuk:24,3gr Só:2,7 grZsír:51,4 grTzs:4,1 gr Kalc:0 gr	En: 5153 kj/1227 kc Fehérje: 43,8 gr Szh.: 328,4 gr Cuk:10,6gr Só:3,5 grZsír:62,9 grTzs:6,2 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevők össz.</b>	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	

**Heti étlap: 2024.11.11. - 2024.11.17. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2024.11.11. hétfő	2024.11.12. kedd	2024.11.13. szerda	2024.11.14. csütörtök	2024.11.15. péntek	2024.11.16. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Tej 2,8%-os Csokis croissant	Karamellás tej Kenőmájás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	Gyümölcsstea Körözött Formakenyér Kápia paprika	Mézes gyümölcsstea Trappista sajt Margarin Kornspitz rúd Paradicsom	
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves Mákos guba Alma	Tavaszi zöldségleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertés sült Búza kenyér	Tarhonyaleves Mézes-tejszínes csirkeragu Főtt tészta	Gombaleves Burgonyafőzelék Pulyka apró pecsenye Teljes kiőrlésű kenyér	Eperkrémleves Rántott sertés karaj Jázmin rizs Csemege uborka	
<b>Uzsonna</b>	Köményes stangli	Napraforgómagos roppancs Körte	Pizzás csiga	Krémtúró	Dörmi piskóta szelet	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 4969 kj /1183 kc Fehérje: 31,5 gr Szh.: 352,3 gr Cuk: 47,8gr Só:4,1 grZsir:34,8 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr	En: 5296 kj /1261 kc Fehérje: 45,4 gr Szh.: 174,1 gr Cuk:20,6gr Só:2,7 grZsir:55,3 grTzs:0,3 gr Kalc:0 gr	En: 4526 kj /1078 kc Fehérje: 45,9 gr Szh.: 136,6 gr Cuk:7,7gr Só:3,9 grZsir:31,3 grTzs:5,1 gr Kalc:0 gr	En: 4915 kj /1170 kc Fehérje: 48,5 gr Szh.: 139,1 gr Cuk:13,7gr Só:4,3 grZsir:34,5 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4198 kj /1000 kc Fehérje: 32 gr Szh.: 127,9 gr Cuk:25,7gr Só:4,5 grZsir:32,1 grTzs:4,3 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	

**Heti étlap: 2024.11.18. - 2024.11.23. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2024.11.18. hétfő	2024.11.19. kedd	2024.11.20. szerda	2024.11.21. csütörtök	2024.11.22. péntek	2024.11.23. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Gyümölcs joghurt Vajas kifli	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Sajtos zsemle Paradicsom	Tej 2,8%-os Fahéjas csiga	Kakaó Medve sajt Teljes kiőrlésű zsemle Retek	
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves Paradicsomos penne sajttal Mandarin	Zöldbableves Tökfőzelék Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves Rántott camembert sajt áfonyamártással Rizs	Grizgombóc leves Fejtettbab főzelék Fasírt Burgonyás kenyér	Tojásleves Harcsapaprikás Főtt tészta	
<b>Uzsonna</b>	Zöldség szelet	Rozs korong (csokis) Alma	Krumplis pogácsa	Tejszelet	Sajtos rúd	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 4242 kj /1010 kc Fehérje: 32,5 gr Szh.: 141,3 gr Cuk: 21gr Só: 4 grZsír: 37,8 grTzs: 1 gr Kalc: 0 gr	En: 4679 kj /1114 kc Fehérje: 33,5 gr Szh.: 277,4 gr Cuk: 24,9gr Só: 3,6 grZsír: 32,8 grTzs: 5,4 gr Kalc: 0 gr	En: 5197 kj /1237 kc Fehérje: 32,8 gr Szh.: 171,3 gr Cuk: 23gr Só: 4,9 grZsír: 46,8 grTzs: 7,6 gr Kalc: 0 gr	En: 4645 kj /1106 kc Fehérje: 50,7 gr Szh.: 113,9 gr Cuk: 16,4gr Só: 2,5 grZsír: 36,9 grTzs: 0,4 gr Kalc: 0 gr	En: 4650 kj /1107 kc Fehérje: 48,2 gr Szh.: 155,3 gr Cuk: 11,6gr Só: 5 grZsír: 40,5 grTzs: 1,3 gr Kalc: 0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezám-mag	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

**Heti étlap: 2024.11.25. - 2024.11.30. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2024.11.25. hétfő	2024.11.26. kedd	2024.11.27. szerda	2024.11.28. csütörtök	2024.11.29. péntek	2024.11.30. szombat
<b>Tízórai</b>	Mézes gyümölcstea Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	Tejital Kifli	Tej 2,8%-os Májkrém vajjal Margarin Formakenyér Kaliforniai paprika	Gyümölcstea Krémsajt Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Kakaó Zöldséges tavaszi felvágott Margarin Árpás zsemle	
<b>Ebéd</b>	Palóclevés Szilvágombóc	Húsgombóclevés Lencsefőzelék Sült debreceni kolbász Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséglevés Zöldfűszeres sült csirkecomb Majonézes burgonya	Csirkebecsinált leves Tejberizs fahéj szórattal Banán	Gyümölcsle 100%-os Lecsós virsli Tarhonya	
<b>Uzsonna</b>	Mozzarella sajtrúd Magvas stangli	Pizzás kifli Narancs	Müzli szivecskék	Perec	Túró Rudi	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 4787 kj/1140 kc Fehérje: 35 gr Szh.: 178,6 gr Cuk: 16,1gr Só:4,1 grZsír:33,1 grTzs:2,5 gr Kalc:0 gr	En: 5538 kj/1319 kc Fehérje: 44,3 gr Szh.: 157,4 gr Cuk: 18,6gr Só:3,6 grZsír:39,9 grTzs:2,8 gr Kalc:0 gr	En: 4812 kj/1146 kc Fehérje: 62,5 gr Szh.: 111 gr Cuk: 4,8gr Só:4,2 grZsír:57,9 grTzs:2,9 gr Kalc:0 gr	En: 4310 kj/1026 kc Fehérje: 31,3 gr Szh.: 215,8 gr Cuk:36,5gr Só:2,1 grZsír:26,2 grTzs:1,6 gr Kalc:0 gr	En: 4647 kj/1106 kc Fehérje: 40,7 gr Szh.: 133,1 gr Cuk:32,3gr Só:1,9 grZsír:35 grTzs:1,3 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	