

**Heti étlap: 2024.12.02. - 2024.12.07. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2024.12.02. hétfő	2024.12.03. kedd	2024.12.04. szerda	2024.12.05. csütörtök	2024.12.06. péntek	2024.12.07. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Gombás felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Gyümölcsle 100%-os Snidlinges vajás kenyér	Mézes gyümölcsstea Libazsíros kenyér lilahagymával	Kakaó Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Tej 2,8%-os Lekváros bukta	Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli
<b>Ebéd</b>	Májgaluskaleves Káposztás tészta Narancs	Zsemlekockaleves Finomfőzelék Roston sült csirkemell Rozsos magvas kenyér	Gyümölcsleves Tarhonyás hús Csemege uborka	Zöldborsóleves Paradicsommártás húsgombóccal Főtt burgonya Búza kenyér	Hagymakrémleves Rántott trappista sajt Rizs Tartármártás	Karalábé leves Chilis bab Búza kenyér
<b>Uzsonna</b>	Krémtúró	Sajtos pogácsa	Napraforgómagos roppancs	Kukorica chips	Zabkeksz Mandarin	Krumplis pogácsa Alma
<b>Tápérték össz.</b>	En: 4364 kj /1039 kc Fehérje: 27,9 gr Szh.: 144,6 gr Cuk: 17,7gr Só:3 grZsír:24,3 grTzs: 1,1 gr Kalc:0 gr	En: 4693 kj /1117 kc Fehérje: 46,1 gr Szh.: 116,6 gr Cuk:30,4gr Só:4,5 grZsír:34,3 grTzs:5,2 gr Kalc:0 gr	En: 4414 kj /1051 kc Fehérje: 38,7 gr Szh.: 163,3 gr Cuk:25,6gr Só:2,9 grZsír:30,9 grTzs:0,3 gr Kalc:0 gr	En: 4823 kj /1148 kc Fehérje: 47,6 gr Szh.: 167,7 gr Cuk:19,2gr Só:4,7 grZsír:27,2 grTzs:0,5 gr Kalc:0 gr	En: 5582 kj /1329 kc Fehérje: 30,2 gr Szh.: 130 gr Cuk:32gr Só:1,7 grZsír:50,2 grTzs:0,3 gr Kalc:0 gr	En: 4825 kj /1149 kc Fehérje: 55,2 gr Szh.: 341 gr Cuk:19,2gr Só:3,5 grZsír:30,9 grTzs:2,2 gr Kalc:0 gr
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller

**Heti étlap: 2024.12.09. - 2024.12.14. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2024.12.09. hétfő	2024.12.10. kedd	2024.12.11. szerda	2024.12.12. csütörtök	2024.12.13. péntek	2024.12.14. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Tej 2,8%-os Mézes vajás kenyér	Kifli Kefir	Gyümölcsstea Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Tej 2,8%-os Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	Karamellás tej Snidlinges májas Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves Csőben sült makaróni	Székelykáposzta Búza kenyér Zserbó	Zellerkrémleves Rántott tökehal Zöldséges bulgur	Húsleves Főtt hús Meggy mártás Főtt burgonya	Zöldségleves Bolognai spagetti Mandarin	Zöldbableves Bácskai rizses pulyka Alma paprika (savanyúság) Joghurtos szelet
<b>Uzsonna</b>	Sajtos háromszög	Köményes stangli Alma	Medve sajt Kornspitz rúd	Pizzás csiga	Csokis piskóta szelet	Sós keksz
<b>Tápérték össz.</b>	En: 4956 kj /1180 kc Fehérje: 44 gr Szh.: 149,9 gr Cuk: 16,5gr Só:3,4 grZsír:46,9 grTzs:6,2 gr Kalc:0 gr	En: 5148 kj /1226 kc Fehérje: 43,9 gr Szh.: 332,7 gr Cuk: 13,7gr Só:3,6 grZsír:36,5 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4900 kj /1167 kc Fehérje: 39,9 gr Szh.: 116,7 gr Cuk:5,2gr Só:5,9 grZsír:39,7 grTzs:2,9 gr Kalc:0 gr	En: 4290 kj /1021 kc Fehérje: 41,8 gr Szh.: 145,1 gr Cuk:44,6gr Só:3,8 grZsír:26,5 grTzs:3 gr Kalc:0 gr	En: 4942 kj /1177 kc Fehérje: 48,6 gr Szh.: 138,6 gr Cuk:17,8gr Só:4,9 grZsír:32,5 grTzs:5,4 gr Kalc:0 gr	En: 4760 kj /1133 kc Fehérje: 44,5 gr Szh.: 127,3 gr Cuk:22,7gr Só:4,5 grZsír:38 grTzs:5,5 gr Kalc:0 gr
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

**Heti étlap: 2024.12.16. - 2024.12.21. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2024.12.16. hétfő	2024.12.17. kedd	2024.12.18. szerda	2024.12.19. csütörtök	2024.12.20. péntek	2024.12.21. szombat
<b>Tízórai</b>	Mézes gyümölcsstea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Kakaó Fonott kalács	Tej 2,8%-os Baromfi párizsi Margarin Árpás zsemle Kigyóuborka	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	
<b>Ebéd</b>	Gombaleves Sajtos-tejfölös tészta	Tojásleves Zöldborsófőzelék Rántott csirkemell falatok Búza kenyér	Babgulyás Túrósbatyu Burgonyás kenyér Banán	Grizgombóc leves Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka Búza kenyér Szaloncukor	Gyümölcsle 100%-os Csirkepaprikás Főtt tészta	
<b>Uzsonna</b>	Tepertős pogácsa	Teljes kiőrlésű keksz Mandarin	Perec	Pizzás kifli	Müzli szelet	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 4819 kj /1147 kc Fehérje: 27,8 gr Szh.: 116,3 gr Cuk: 6,2gr Só:3,4 grZsír:30,7 grTzs:3,6 gr Kalc:0 gr	En: 5084 kj /1211 kc Fehérje: 47,5 gr Szh.: 134 gr Cuk: 28,9gr Só:2,8 grZsír:38,7 grTzs:5,4 gr Kalc:0 gr	En: 5616 kj /1337 kc Fehérje: 49,7 gr Szh.: 235,2 gr Cuk: 6,1gr Só:3 grZsír:31,2 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4680 kj /1114 kc Fehérje: 41,8 gr Szh.: 160 gr Cuk: 16,8gr Só:5,8 grZsír:54,7 grTzs:0,8 gr Kalc:0 gr	En: 4251 kj /1012 kc Fehérje: 38,1 gr Szh.: 115,8 gr Cuk: 47,9gr Só:2,5 grZsír:35,4 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Földimogyoró, Tej, Dió	