

2025.01.06. hétfő

2025.01.07. kedd

2025.01.08. szerda

2025.01.09. csütörtök

2025.01.10. péntek

2025.01.11. szombat

|   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|--|
| <b>Tízórai</b>                                  | Gyümölcs tea<br>Sajt tekerecs<br>Kornspitz rúd<br>Paradicsom  | Kakaó<br>Téliszalámi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>TV paprika  | Tej 2,8%-os<br>Diós búrkifli  | Gyümölcs tea<br>Májkrem vajjal<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kaliforniai paprika   | Mézes gyümölcs tea<br>Krém sajt<br>Korpás zsemle<br>Retek   |  |
| <b>Ebéd</b>                                     | Húsgombóc leves<br>Grízes tészta<br>baracklekvárral<br>Alma   | Sertésraguleves<br>Lencsefőzelék<br>Sült virsli<br>Burgonyás kenyér   | Tarhonyaleves<br>Rántott trappista sajt<br>Rizs<br>Tartármártás   | Csontleves tésztával<br>Spenótfőzelék<br>Főtt tojás<br>Főtt burgonya<br>Búza kenyér   | Paradicsomleves<br>Sertéspörkölt<br>Főtt tészta<br>Csemege uborka   |  |
| <b>Uzsonna</b>                                  | Sajtos háromszög  | Gyümölcs püré   | Perec<br>Mandarin   | Pizzás csiga  | Tejszelet   |  |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                       | En: 4932 kJ / 1174 kcal<br>Fehérje: 37,2 gr<br>Szh.: 341,9 gr<br>Cuk: 28,2 gr Só: 4,2 gr<br>Zsír: 28,7 gr Tzs: 5,2 gr<br>Kalc: 0 gr | En: 5563 kJ / 1325 kcal<br>Fehérje: 59,7 gr<br>Szh.: 131,1 gr<br>Cuk: 21,8 gr Só: 4 gr<br>Zsír: 55,2 gr Tzs: 0,2 gr<br>Kalc: 0 gr | En: 5034 kJ / 1199 kcal<br>Fehérje: 33,3 gr<br>Szh.: 178,4 gr<br>Cuk: 12,2 gr Só: 1,7 gr<br>Zsír: 60,4 gr Tzs: 0,3 gr<br>Kalc: 0 gr | En: 4312 kJ / 1027 kcal<br>Fehérje: 45,5 gr<br>Szh.: 164,2 gr<br>Cuk: 15,1 gr Só: 3,5 gr<br>Zsír: 44,3 gr Tzs: 4 gr<br>Kalc: 0 gr | En: 4530 kJ / 1079 kcal<br>Fehérje: 38,6 gr<br>Szh.: 122,7 gr<br>Cuk: 23 gr Só: 4,8 gr<br>Zsír: 39,7 gr Tzs: 2,4 gr<br>Kalc: 0 gr |  |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevéők<br/>össz.</b> | Glutén, Tojás,<br>Szójabab, Tej, Zeller   | Glutén, Tojás,<br>Szójabab, Tej, Zeller,<br>Mustár  | Glutén, Tojás, Tej, Dió,<br>Zeller, Mustár  | Glutén, Tojás,<br>Szójabab, Tej, Zeller,<br>Mustár  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller   |  |

**Heti étlap: 2025.01.13. - 2025.01.18. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

|   | 2025.01.13. hétfő   | 2025.01.14. kedd   | 2025.01.15. szerda  | 2025.01.16. csütörtök   | 2025.01.17. péntek  | 2025.01.18. szombat |
|---|---|--|---|---|---|---------------------|
| <b>Tízórai</b>                                  | Gyümölcs tea<br>Csirkemell sonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kápi paprika  | Tej 2,8%-os<br>Lekváros vajás kenyér   | Mézes gyümölcs tea<br>Libasziros kenyér<br>lilahagymával  | Gyümölcslé 100%-os<br>Túrókrém füstölt<br>sajttal<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>TV paprika   | Kakaó<br>Baromfi párizsi<br>Margarin<br>Zsemle<br>Kigyóuborka   |                     |
| <b>Ebéd</b>                                     | Fejtettbaleves<br>Túrós tészta<br>Banán   | Kertészleves<br>Burgonyafőzelék<br>Fasírt<br>Teljes kiőrlésű kenyér  | BrokkolikréMLEVES<br>Rántott csirkemell<br>Jázmin rizs<br>Céklasaláta   | Grízgombóc leves<br>Paradicsomos<br>káposztafőzelék<br>Sertés sült<br>Búza kenyér   | Csirkebecsinált leves<br>Gombapaprikás<br>Főtt tészta   |                     |
| <b>Uzsonna</b>                                  | Joghurtos szelet  | Sajtos rúd<br>Mandarin   | Gyümölcs joghurt<br>Teljes kiőrlésű kifli   | Napraforgómagos<br>roppancs   | Teljes kiőrlésű keksz   |                     |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                       | En: 4784 kJ / 1139 kcal<br>Fehérje: 38,5 gr<br>Szh.: 172,7 gr<br>Cuk: 22,5 gr SÓ: 4,1 gr<br>Zsír: 34,1 gr Tzs: 1,6 gr<br>Kalc: 0 gr | En: 5256 kJ / 1251 kcal<br>Fehérje: 51,4 gr<br>Szh.: 201,5 gr<br>Cuk: 7,3 gr SÓ: 4,5 gr<br>Zsír: 39,8 gr Tzs: 0 gr<br>Kalc: 0 gr | En: 5526 kJ / 1316 kcal<br>Fehérje: 45,4 gr<br>Szh.: 165,6 gr<br>Cuk: 27,2 gr SÓ: 5,7 gr<br>Zsír: 40,3 gr Tzs: 2,7 gr<br>Kalc: 0 gr | En: 4974 kJ / 1184 kcal<br>Fehérje: 39,5 gr<br>Szh.: 144,6 gr<br>Cuk: 29,5 gr SÓ: 4,3 gr<br>Zsír: 42 gr Tzs: 0,6 gr<br>Kalc: 0 gr | En: 5155 kJ / 1227 kcal<br>Fehérje: 44,6 gr<br>Szh.: 137,3 gr<br>Cuk: 20 gr SÓ: 4 gr<br>Zsír: 46 gr Tzs: 6,5 gr<br>Kalc: 0 gr |                     |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevéők<br/>össz.</b> | Glutén, Tojás,<br>Szójabab, Tej, Zeller   | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller   | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller   | Glutén, Tojás,<br>Földimogyoró,<br>Szójabab, Tej, Zeller  |                     |

**Heti étlap: 2025.01.20. - 2025.01.25. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

|  | 2025.01.20. hétfő   | 2025.01.21. kedd  | 2025.01.22. szerda   | 2025.01.23. csütörtök  | 2025.01.24. péntek  | 2025.01.25. szombat |
|--|---|---|--|--|---|---------------------|
| <b>Tízórai</b>                                 | Tejeskávé<br>Gépsonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kápia paprika  | Gyümölcsstea<br>Kenőmájás<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Paradicsom   | Tej 2,8%-os<br>Vaniliás croissant  | Gyümölcsstea<br>Halkrém<br>Formakenyér<br>Kaliforniai paprika  | Tej 2,8%-os<br>Trappista sajt<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Retek  |                     |
| <b>Ebéd</b>                                    | Burgonyaleves<br>Mogyorókrémes mini<br>gombóc<br>Mandarin   | Zöldségleves<br>Tökfőzelék<br>Csirkepörkölt<br>Búza kenyér  | Zellerkrémleves<br>Zöldfűszeres sült<br>csirkecomb<br>Rizs<br>Káposztasaláta   | Zsemlecockaleves<br>Sárgaborsó főzelék<br>Sült debreceni<br>kolbász<br>Teljes kiőrlésű kenyér                        | Almaleves<br>Milánói makaróni   |                     |
| <b>Uzsonna</b>                                 | Krumplis pogácsa  | Pizzás kifli  | Zabkeksz   | Tejital<br>Kifli   | Sajtos pogácsa  |                     |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                      | En: 5328 kj /1269 kc<br>Fehérje: 33,4 gr<br>Szh.: 195,6 gr<br>Cuk: 18,2gr Só:4,1<br>grZsir:40,8 grTzs:3 gr<br>Kalc:0 gr | En: 4340 kj /1033 kc<br>Fehérje: 41,6 gr<br>Szh.: 139,6 gr<br>Cuk: 15,7gr Só:3,7<br>grZsir:39,8 grTzs:3,3 gr<br>Kalc:0 gr | En: 5308 kj /1264 kc<br>Fehérje: 60,8 gr<br>Szh.: 141,9 gr<br>Cuk:30,5gr Só:4,6<br>grZsir:41,7 grTzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 5579 kj /1328 kc<br>Fehérje: 40,3 gr<br>Szh.: 166,2 gr<br>Cuk:21,9gr Só:4,5<br>grZsir:44 grTzs:1 gr<br>Kalc:0 gr | En: 4713 kj /1122 kc<br>Fehérje: 42,7 gr<br>Szh.: 131,1 gr<br>Cuk: 19,1gr Só:4,4<br>grZsir:33,7 grTzs:5,5 gr<br>Kalc:0 gr |                     |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevők<br/>össz.</b> | Glutén, Tojás,<br>Földimogyoró,<br>Szójabab, Tej, Zeller  | Glutén, Tojás,<br>Szójabab, Tej, Zeller,<br>Mustár  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller  | Glutén, Tojás, Hal,<br>Szójabab, Tej, Zeller   | Glutén, Tojás,<br>Szójabab, Tej, Zeller   |                     |

**Heti étlap: 2025.01.27. - 2025.02.01. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

|   | 2025.01.27. hétfő   | 2025.01.28. kedd  | 2025.01.29. szerda  | 2025.01.30. csütörtök   | 2025.01.31. péntek   | 2025.02.01. szombat |
|---|---|---|---|---|--|---------------------|
| <b>Tízórai</b>                                  | Gyümölcsstea<br>Zala felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paradicsom                                    | Tej 2,8%-os<br>Mézes vajás kenyér   | Gyümölcsle 100%-os<br>Snidlinges vajás<br>kenyér  | Gyümölcsstea<br>Medve sajt<br>Zsemle<br>Kápia paprika   | Mézes gyümölcsstea<br>Körözött<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>TV paprika   |                     |
| <b>Ebéd</b>                                     | Zöldborsóleves<br>Tonhalas penne<br>Narancs   | Zöldségleves<br>Paradicsommártás<br>húsgombóccal<br>Főtt burgonya<br>Rozsos magvas<br>kenyér                              | Tojásleves<br>Mézes-tejszínes<br>csirkeragu<br>Rizs   | Karfiolleves<br>Zöldbabfőzelék<br>Pulyka apró pecsenye<br>Teljes kiőrlésű kenyér  | Gyümölcsle 100%-os<br>Pusztai pörkölt<br>Csemege uborka  |                     |
| <b>Uzsonna</b>                                  | Krémtúró  | Köményes stangli<br>Mandarin  | Jogobella joghurt<br>Kifli  | Zöldség szelet  | Tepertős pogácsa   |                     |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                       | En: 4541 kj /1081 kc<br>Fehérje: 39 gr<br>Szh.: 138 gr<br>Cuk: 20,5gr Só: 4,2<br>grZsír: 37 grTzs: 0 gr<br>Kalc: 0 gr | En: 5489 kj /1307 kc<br>Fehérje: 47,4 gr<br>Szh.: 190 gr<br>Cuk: 19,3gr Só: 5,3<br>grZsír: 25,9 grTzs: 0 gr<br>Kalc: 0 gr | En: 5194 kj /1237 kc<br>Fehérje: 41,3 gr<br>Szh.: 131 gr<br>Cuk: 46,7gr Só: 3,6<br>grZsír: 31,8 grTzs: 0,2 gr<br>Kalc: 0 gr | En: 4431 kj /1055 kc<br>Fehérje: 44 gr<br>Szh.: 122,8 gr<br>Cuk: 21,4gr Só: 4<br>grZsír: 38,6 grTzs: 1,3 gr<br>Kalc: 0 gr | En: 4591 kj /1093 kc<br>Fehérje: 26,7 gr<br>Szh.: 80,2 gr<br>Cuk: 32,7gr Só: 2,3<br>grZsír: 27,5 grTzs: 0,2 gr<br>Kalc: 0 gr |                     |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevéők<br/>össz.</b> | Glutén, Tojás, Hal, Tej,<br>Zeller  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller, Szezám   | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller, Mustár   | Glutén, Tojás,<br>Földimogyoró,<br>Szójabab, Tej, Dió,<br>Zeller, Mustár,<br>Szezám                                       | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller, Mustár  |                     |