

Heti étlap: 2025.02.03. - 2025.02.08. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

| | 2025.02.03. hétfő | 2025.02.04. kedd | 2025.02.05. szerda | 2025.02.06. csütörtök | 2025.02.07. péntek | 2025.02.08. szombat |
|---|---|---|--|---|---|---------------------|
| Tízórai | Gyümölcs tea Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom | Gyümölcslé 100%-os Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek | Tej 2,8%-os Mogyorókrémes kenyér | Gyümölcs tea Libazsíros kenyér lilahagymával | Joghurttal Vajas kifli | |
| Ebéd | Tárkonyos sertésraguleves Diós tészta | Grízgombóc leves Finomfőzelék Csibefasírt Teljes kiőrlésű kenyér | Zsemlekockaleves Bakonyi sertésragu Főtt tészta | Babgulyás Lekváros fánk Búza kenyér Banán | Karalábé leves Rántott pulykamell Zöldséges bulgur | |
| Uzsonna | Karaván kockasajt Kifli | Krumplis pogácsa | Zab szelet | Mozzarella sajtrúd Teljes kiőrlésű zsemle | Napraforgómagos roppancs Mandarin | |
| Tápérték össz. | En: 4499 kj /1071 kc Fehérje: 35,9 gr Szh.: 142,4 gr Cuk: 24,7gr Só: 4,8 grZsír: 35,3 grTzs: 6,4 gr Kalc: 0 gr | En: 4881 kj /1162 kc Fehérje: 35 gr Szh.: 156,2 gr Cuk: 29,9gr Só: 5,2 grZsír: 51,5 grTzs: 3,1 gr Kalc: 0 gr | En: 4774 kj /1137 kc Fehérje: 44,5 gr Szh.: 140,9 gr Cuk: 1,1gr Só: 4,1 grZsír: 38,4 grTzs: 0 gr Kalc: 0 gr | En: 4446 kj /1058 kc Fehérje: 38,9 gr Szh.: 192,4 gr Cuk: 13gr Só: 3,3 grZsír: 24,9 grTzs: 1,4 gr Kalc: 0 gr | En: 4577 kj /1090 kc Fehérje: 30,7 gr Szh.: 121 gr Cuk: 21,1gr Só: 3,2 grZsír: 28,2 grTzs: 2 gr Kalc: 0 gr | |
| Allergén össze- tevéők össz. | Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller | Glutén, Tojás, Tej, Zeller | Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller | Glutén, Tojás, Tej, Zeller | Glutén, Tojás, Tej, Zeller | |

Heti étlap: 2025.02.10. - 2025.02.15. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

2025.02.10. hétfő

2025.02.11. kedd

2025.02.12. szerda

2025.02.13. csütörtök

2025.02.14. péntek

2025.02.15. szombat

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|--|
| Tízórai | Gyümölcsstea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika | Mézes gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Formakenyér TV paprika | Gyümölcs joghurt Kifli | Tej 2,8%-os Kakaós csiga | Kakaó Snidlinges májas Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka | |
| Ebéd | Húsgombóclevés Mákos tészta Alma | Tarhonyaleves Zöldborsófőzelék Dinó Teljes kiőrlésű kenyér | Gombaleves Bácskai rizseshús Céklasaláta | Gyümölcslé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka Búza kenyér | Meggyleves Borsos pulykatokány Főtt tészta | |
| Uzsonna | Perec | Puding | Sajtos rúd Alma | Teljes kiőrlésű keksz Mandarin | Zöldség szelet | |
| Tápérték össz. | En: 4288 kj /1021 kc Fehérje: 23,1 gr Sznh.: 431 gr Cuk:22,5gr Só:2,5 grZsír:26,9 grTzs:3,6 gr Kalc:0 gr | En: 4535 kj /1080 kc Fehérje: 38,4 gr Sznh.: 138,1 gr Cuk:56gr Só:4,3 grZsír:35,7 grTzs:8,8 gr Kalc:0 gr | En: 4944 kj /1177 kc Fehérje: 46,7 gr Sznh.: 340,4 gr Cuk:34,2gr Só:3,5 grZsír:36,6 grTzs:3,6 gr Kalc:0 gr | En: 5298 kj /1261 kc Fehérje: 38,7 gr Sznh.: 124,3 gr Cuk:45gr Só:2,4 grZsír:33,7 grTzs:10 gr Kalc:0 gr | En: 4626 kj /1101 kc Fehérje: 46,9 gr Sznh.: 126,3 gr Cuk:33,8gr Só:3,4 grZsír:25,7 grTzs:3,3 gr Kalc:0 gr | |
| Allergén össze- tevéők össz. | Glutén, Tojás, Tej, Zeller | Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller | Glutén, Tojás, Tej, Zeller | Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller | Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezámmag | |

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

Heti étlap: 2025.02.17. - 2025.02.22. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

2025.02.17. hétfő

2025.02.18. kedd

2025.02.19. szerda

2025.02.20. csütörtök

2025.02.21. péntek

2025.02.22. szombat

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|--|--|
| Tízórai | Gyümölcs tea Zöldséges tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér | Gyümölcs tea Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika | Tej 2,8%-os Túrósbatyu | Gyümölcslé 100%-os Sajt tekerecs Kifli Retek | Tej 2,8%-os Mézes vajás kenyér | |
| Ebéd | Csirkeragu leves Burgonyás tészta Csemege uborka Mandarin | Májgombóc leves Lencsefőzelék Sült debreceni kolbász Búza kenyér | Hagymakrémleves Rántott camembert sajt áfonyamártással Rizs | Csontleves tésztával Kelkáposzta főzelék Pulyka pörkölt Teljes kiőrlésű kenyér | Zöldborsóleves Csemege karaj Majonézes burgonya | |
| Uzsonna | Tepertős pogácsa | Tejberizs | Köményes stangli Mandarin | Pizzás csiga | Zabrudi Alma | |
| Tápérték össz. | En: 4906 kJ / 1168 kcal Fehérje: 32,1 gr Szh.: 145,3 gr Cuk: 18,6gr Só: 3gr Zsír: 26,1 gr Tzs: 1,1 gr Kalc: 0 gr | En: 4867 kJ / 1159 kcal Fehérje: 44,2 gr Szh.: 136,9 gr Cuk: 23,9gr Só: 2,4gr Zsír: 48,3 gr Tzs: 1,3 gr Kalc: 0 gr | En: 5491 kJ / 1307 kcal Fehérje: 34 gr Szh.: 154,3 gr Cuk: 24,7gr Só: 3,8gr Zsír: 37,3 gr Tzs: 7,6 gr Kalc: 0 gr | En: 4515 kJ / 1075 kcal Fehérje: 60,6 gr Szh.: 131,6 gr Cuk: 28,4gr Só: 3,6gr Zsír: 46,2 gr Tzs: 5,4 gr Kalc: 0 gr | En: 5225 kJ / 1244 kcal Fehérje: 44,5 gr Szh.: 260,3 gr Cuk: 9,2gr Só: 3,9gr Zsír: 55,3 gr Tzs: 0,3 gr Kalc: 0 gr | |
| Allergén összetevők össz. | Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller | Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár | Glutén, Tojás, Tej, Zeller | Glutén, Tojás, Tej, Zeller | Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezám mag | |

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

Heti étlap: 2025.02.24. - 2025.03.01. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

| | 2025.02.24. hétfő | 2025.02.25. kedd | 2025.02.26. szerda | 2025.02.27. csütörtök | 2025.02.28. péntek | 2025.03.01. szombat |
|---|--|--|---|---|---|---------------------|
| Tízórai | Gyümölcsstea Kópé felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika | Tej 2,8%-os Krémsajt Formakenyér Kígyóuborka | Kakaó Fonottka | Mézes gyümölcsstea Májkrém vajjal Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom | Gyümölcsstea Sajtos párizsi Margarin Korpás zsemle Kaliforniai paprika | |
| Ebéd | Burgonyaleves Epres túrógombóc Alma | Zöldségleves Zöldbabfőzelék Fasírt Teljes kiőrlésű kenyér | Paradicsomleves Pírtott máj Petrezselymes burgonya Csemege uborka | Karfiolleves Sült csirkecomb Gyümölcsmártás Pírtott dara | Gyümölcslé 100%-os Harcsapaprikás Főtt tészta | |
| Uzsonna | Sajtos pogácsa | Müzli szelet | Zabkeksz Mandarin | Sajtos háromszög | Túró Rudi Alma | |
| Tápérték össz. | En: 5371 kj/1279 kc Fehérje: 25,8 gr Szh.: 346,7 gr Cuk: 25,6gr Só:4,5 grZsír:43,7 grTzs:8,4 gr Kalc:0 gr | En: 4509 kj/1074 kc Fehérje: 42,2 gr Szh.: 122,1 gr Cuk:8,3gr Só:3,8 grZsír:35,3 grTzs:0 gr Kalc:0 gr | En: 5054 kj/1203 kc Fehérje: 48 gr Szh.: 179 gr Cuk:33,4gr Só:3,5 grZsír:37,6 grTzs:1,5 gr Kalc:0 gr | En: 4802 kj/1143 kc Fehérje: 47,2 gr Szh.: 148,1 gr Cuk:37,3gr Só:4,7 grZsír:41,1 grTzs:3,6 gr Kalc:0 gr | En: 4315 kj/1027 kc Fehérje: 35,1 gr Szh.: 292,8 gr Cuk:37,1gr Só:4,2 grZsír:38,9 grTzs:2,8 gr Kalc:0 gr | |
| Allergén össze- tevéők össz. | Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár | Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Dió, Zeller | Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller | Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár | Glutén, Hal, Földimogyoró, Szójabab, Tej | |