

**Heti étlap: 2025.03.03. - 2025.03.08. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

2025.03.03. hétfő

2025.03.04. kedd

2025.03.05. szerda

2025.03.06. csütörtök

2025.03.07. péntek

2025.03.08. szombat

<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Gyümölcsle 100%-os Snidlinges vajas kenyér	Gyümölcsstea Téliszalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle TV paprika	Tejital Kakaós fatörzs	Tej 2,8%-os Lekváros vajas kenyér	
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves Grizes tészta baracklekvárral Narancs	Kertészleves Tökfőzelék Sertéspörkölt Burgonyás kenyér	Lebbencsleves Sztroganoff csirke tokány Rizs	Tojásleves Paradicsommártás húsgombóccal Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Gombaleves Tarhonyás hús Csemege uborka	
<b>Uzsonna</b>	Pizzás kifli	Krémtúró	Medve sajt Kifli	Sajtos rúd Alma	Perc	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 5232 kj /1246 kc Fehérje: 32,9 gr Szh.: 178,9 gr Cuk: 26,2gr Só: 4,9 grZsír: 42,6 grTzs: 1 gr Kalc: 0 gr	En: 5031 kj /1198 kc Fehérje: 42,7 gr Szh.: 111,7 gr Cuk: 29,2gr Só: 3,5 grZsír: 39,6 grTzs: 0,2 gr Kalc: 0 gr	En: 4940 kj /1176 kc Fehérje: 50,4 gr Szh.: 152,2 gr Cuk: 15,8gr Só: 4,3 grZsír: 45 grTzs: 0,2 gr Kalc: 0 gr	En: 5286 kj /1259 kc Fehérje: 50,4 gr Szh.: 275,3 gr Cuk: 26,6gr Só: 4,7 grZsír: 31,8 grTzs: 3,6 gr Kalc: 0 gr	En: 4251 kj /1012 kc Fehérje: 41,7 gr Szh.: 153,4 gr Cuk: 4,6gr Só: 3,1 grZsír: 29,4 grTzs: 0 gr Kalc: 0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

**Heti étlap: 2025.03.10. - 2025.03.15. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2025.03.10. hétfő	2025.03.11. kedd	2025.03.12. szerda	2025.03.13. csütörtök	2025.03.14. péntek	2025.03.15. szombat
<b>Tízórai</b>	Tej 2,8%-os Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Gyümölcsle 100%-os Vajkrém Zsemle Paradicsom	Karamellás tej Karaván kockasajt Kifli TV paprika	Gyümölcs tea Halkrém Formakenyér	Joghurtital Teljes kiőrlésű kifli	
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves Mákos nudli	Tarhonyaleves Gyöngybab főzelék Fokhagymás húscsík Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves Rántott pulykamell Jázmin rizs Őszibarack befőtt	Gulyásleves Sajtos pogácsa Búza kenyér Banán	Gyümölcsle 100%-os Húsos makaróni	
<b>Uzsonna</b>	Napraforgómagos roppancs	Köményes stangli	Teljes kiőrlésű keksz	Tejberizs	Tepertős pogácsa Narancs	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 5194 kJ / 1237 kcal Fehérje: 34,7 gr Szh.: 164,7 gr Cuk: 13,3gr Só: 4,3 gr Zsír: 46,3 gr Tzs: 0,3 gr Kalc: 0 gr	En: 4885 kJ / 1163 kcal Fehérje: 43,2 gr Szh.: 129,6 gr Cuk: 37,9gr Só: 5,6 gr Zsír: 29,8 gr Tzs: 4,1 gr Kalc: 0 gr	En: 5294 kJ / 1261 kcal Fehérje: 33,4 gr Szh.: 144 gr Cuk: 16,2gr Só: 4,2 gr Zsír: 39,5 gr Tzs: 11,1 gr Kalc: 0 gr	En: 4972 kJ / 1184 kcal Fehérje: 37,9 gr Szh.: 178,7 gr Cuk: 24gr Só: 3,7 gr Zsír: 26 gr Tzs: 6,3 gr Kalc: 0 gr	En: 5142 kJ / 1224 kcal Fehérje: 39,2 gr Szh.: 102,4 gr Cuk: 43,8gr Só: 2,5 gr Zsír: 25 gr Tzs: 0,2 gr Kalc: 0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tej	

**Heti étlap: 2025.03.17. - 2025.03.22. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

2025.03.17. hétfő

2025.03.18. kedd

2025.03.19. szerda

2025.03.20. csütörtök

2025.03.21. péntek

2025.03.22. szombat

<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea Kenőmájás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Tej 2,8%-os Fahéjas csiga	Kakaó Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Gyümölcs joghurt Kifli	Gyümölcsstea Trappista sajt Margarin Formakenyér Retek	
<b>Ebéd</b>	Zöldbableves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Karalábé leves Burgonyafőzelék Csibefasírt Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsleves Pulyka rizottó sajttal	Grízgombóc leves Zöldborsófőzelék Dínó Búza kenyér	Burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya	
<b>Uzsonna</b>	Krumplis pogácsa	Gyümölcspüré	Zab szelet	Pizzás csiga Mandarin	Graham keksz	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 4805 kj /1144 kc Fehérje: 36,8 gr Szh.: 301 gr Cuk: 14,3gr Só:4,5 grZsír:46,4 grTzs:2,3 gr Kalc:0 gr	En: 4842 kj /1153 kc Fehérje: 36,8 gr Szh.: 137 gr Cuk:37gr Só:3 grZsír:39,7 grTzs:3,2 gr Kalc:0 gr	En: 4231 kj /1007 kc Fehérje: 46,4 gr Szh.: 126,2 gr Cuk:24,2gr Só:3,8 grZsír:27,4 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4767 kj /1135 kc Fehérje: 45 gr Szh.: 153,4 gr Cuk:34,4gr Só:2,9 grZsír:33,8 grTzs:8,6 gr Kalc:0 gr	En: 4693 kj /1117 kc Fehérje: 43,1 gr Szh.: 176,6 gr Cuk:21,3gr Só:3,1 grZsír:47,9 grTzs:1,9 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevők össz.</b>	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

2025.03.24. hétfő

2025.03.25. kedd

2025.03.26. szerda

2025.03.27. csütörtök

2025.03.28. péntek

2025.03.29. szombat

<b>Tízórai</b>	Mézes gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Gyümölcsstea Túrókrém füstölt sajttal Formakenyér	Tejital Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcsstea Krémsajt Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Tej 2,8%-os Sajtos tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	
<b>Ebéd</b>	Lencseleves kolbásszal Burgonyás tészta Csemege uborka Mandarin	Zsemlekockaleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertés sült Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsle 100%-os Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Tartármártás	Csirkeragu leves Tejbegríz kakaószóráttal	Zellerkrémleves Mészáros tokány Főtt tészta	
<b>Uzsonna</b>	Tejszelet	Sajtos rúd	Sajtos pogácsa Mandarin	Perec	Gyümölcs lekvár Kifli	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 4407 kj /1049 kc Fehérje: 33,4 gr Szh.: 160,7 gr Cuk: 11,8gr Só:3,4 grZsír:27,1 grTzs:1,7 gr Kalc:0 gr	En: 4602 kj /1096 kc Fehérje: 42,7 gr Szh.: 160,2 gr Cuk: 20gr Só:5,2 grZsír:53,1 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr	En: 5249 kj /1250 kc Fehérje: 35,1 gr Szh.: 119,8 gr Cuk: 42,2gr Só:3,2 grZsír: 124,2 grTzs:8,4 gr Kalc:0 gr	En: 4441 kj /1057 kc Fehérje: 28,1 gr Szh.: 208,5 gr Cuk: 29,2gr Só:2,1 grZsír:22,9 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4838 kj /1152 kc Fehérje: 43,6 gr Szh.: 148,5 gr Cuk: 3,2gr Só:6,1 grZsír:37,3 grTzs:1,2 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	



**Heti étlap: 2025.03.31. - 2025.04.05. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

2025.03.31. hétfő

2025.04.01. kedd

2025.04.02. szerda

2025.04.03. csütörtök

2025.04.04. péntek

2025.04.05. szombat

<b>Tízórai</b>	Mézes gyümölcsstea Gombás felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Körözött Formakenyér TV paprika	Natur joghurt Kifli	Tej 2,8%-os Mézes vajás kenyér	Kakaó Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	
<b>Ebéd</b>	Májgombóclevés Spenótos tejszínes penne tészta Banán	Tarhonyaleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér	Szilvakrémleves Zöldfűszeres sült csirkecomb Zöldséges bulgur	Magyaros burgonyaleves Lencsefőzelék Sült virsli Búza kenyér	Karfiolleves Bolognai spagetti	
<b>Uzsonna</b>	Puding	Sajtos rúd	Tepertős pogácsa Alma	Zabkeksz Mandarin	Zöldség szelet	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 4620 kj /1100 kc Fehérje: 31,1 gr Szh.: 159,2 gr Cuk: 13,9gr Só:3,3 grZsír:38,6 grTzs: 1,9 gr Kalc:0 gr	En: 4323 kj /1029 kc Fehérje: 49,5 gr Szh.: 159,8 gr Cuk: 17gr Só:4,6 grZsír:44,9 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4585 kj /1092 kc Fehérje: 52,9 gr Szh.: 217,5 gr Cuk: 18,1gr Só:3,6 grZsír: 22 grTzs: 2,8 gr Kalc:0 gr	En: 5612 kj /1336 kc Fehérje: 52,1 gr Szh.: 177,7 gr Cuk: 7,8gr Só:3,3 grZsír:43 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4899 kj /1166 kc Fehérje: 50,2 gr Szh.: 129,7 gr Cuk: 14,9gr Só:4,8 grZsír:42,8 grTzs: 4 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezám	