

Heti étlap: 2025.10.06. - 2025.10.11. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2025.10.06. hétfő	2025.10.07. kedd	2025.10.08. szerda	2025.10.09. csütörtök	2025.10.10. péntek	2025.10.11. szombat
Tízórai	Tej 2,8%-os Mézes vajás kenyér	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Formakenyér Paradicsom	Gyümölcslé 100%-os Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	Gyümölcsstea Libazsíros kenyér lilahagymával	Tej 2,8%-os Trappista sajt Margarin Zsemle Retek	
Ebéd	Májgombóclevés Mákos tészta Szilva	Zsemlekockaleves Lencsefőzelék Sült debreceni kolbász Burgonyás kenyér	Sertésraguleves Tejbegríz kakaós szóráttal	Burgonyaleves Finomfőzelék Csirke apró pecsenye Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Tarhonyás hús Csemege uborka	
Uzsonna	Köményes stangli	Medve sajt Teljes kiőrlésű kifli	Sajtos háromszög	Perec	Pizzás kifli	
Tápérték össz.	En: 4920 kJ /1171 kcal Fehérje: 33,4 gr Szh.: 156 gr Cuk:23,2gr Só:3,2 grZsír:34,3 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4911 kJ /1169 kcal Fehérje: 47,3 gr Szh.: 155,1 gr Cuk:13,3gr Só:4,5 grZsír:46,1 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr	En: 4610 kJ /1098 kcal Fehérje: 39,8 gr Szh.: 129,1 gr Cuk:45gr Só:2,8 grZsír:29,6 grTzs:7,4 gr Kalc:0 gr	En: 4567 kJ /1087 kcal Fehérje: 36,7 gr Szh.: 190,8 gr Cuk:18,4gr Só:4,7 grZsír:36,4 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4999 kJ /1190 kcal Fehérje: 50,8 gr Szh.: 158,6 gr Cuk:14,7gr Só:4,2 grZsír:40,4 grTzs:1,1 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

Heti étlap: 2025.10.13. - 2025.10.19. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

2025.10.13. hétfő

2025.10.14. kedd

2025.10.15. szerda

2025.10.16. csütörtök

2025.10.17. péntek

2025.10.18. szombat

Tízórai	Gyümölcs tea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Gyümölcslé 100%-os Körözött Formakenyér Kápi paprika	Tej 2,8%-os Fonott kalács	Kakaó Sajt tekercs Zsemle Kigyóuborka	Mézes gyümölcs tea Snidlinges májas Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	Gyümölcs joghurt Kifli
Ebéd	Zöldbableves Rántott tökehal Burgonyapüré	Gombaleves Sült csirkecomb Gyümölcsmártás Pírtott dara	Tarhonyaleves Currys csirkemell Jázmín rizs	Grízgombóc leves Kelkáposzta főzelék Sertés sült Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségleves Vadasmártás sertéshússal Tészta körlet	Csirkebecsinált leves Túrós batyu Alma
Uzsonna	Sajtos pogácsa	Teljes kiőrlésű keksz	Müzsli szelet Körte	Tejszelet	Kukorica chips	Napraforgómagos roppancs
Tápérték össz.	En: 4437 kJ /1056 kcal Fehérje: 29,7 gr Sznh.: 117,9 gr Cukor: 15,5gr Só: 4,8 gr Zsír: 44 gr Tzs: 10 gr Kalc: 0 gr	En: 5467 kJ /1302 kcal Fehérje: 47,5 gr Sznh.: 128,8 gr Cukor: 64,8gr Só: 4,5 gr Zsír: 44 gr Tzs: 7,9 gr Kalc: 0 gr	En: 4465 kJ /1063 kcal Fehérje: 38 gr Sznh.: 139,6 gr Cukor: 19,2gr Só: 2,4 gr Zsír: 25,6 gr Tzs: 0 gr Kalc: 0 gr	En: 4808 kJ /1145 kcal Fehérje: 45 gr Sznh.: 119 gr Cukor: 9,7gr Só: 3,2 gr Zsír: 37,8 gr Tzs: 4,1 gr Kalc: 0 gr	En: 3989 kJ /950 kcal Fehérje: 37 gr Sznh.: 123,6 gr Cukor: 11,6gr Só: 4,2 gr Zsír: 30,8 gr Tzs: 2,5 gr Kalc: 0 gr	En: 4380 kJ /1043 kcal Fehérje: 35,3 gr Sznh.: 281,4 gr Cukor: 31,5gr Só: 3,4 gr Zsír: 20,1 gr Tzs: 3 gr Kalc: 0 gr
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller	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, Tojás, Tej, Zeller

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Ételmezés vezető:

2025.10.01.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal

	2025.10.20. hétfő	2025.10.21. kedd	2025.10.22. szerda	2025.10.23. csütörtök	2025.10.24. péntek	2025.10.25. szombat
Tízórai	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Gyümölcslé 100%-os Halkrém Formakenyér Kígyóborka	Tej 2,8%-os Kakaós csiga			
Ebéd	Karfiol leves Carbonara spagetti	Tojásleves Zöldborsófőzelék Dinó Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves Borsos pulykatokány Bulgur Narancs			
Uzsonna	Krémtúró	Sajtos rúd	Graham keksz			
Tápérték össz.	En: 4574 kJ / 1089 kcal Fehérje: 38,6 gr Szh.: 100,6 gr Cuk: 13,9 gr Sò: 4,5 gr Zsír: 33 gr Tzs: 0,4 gr Kalc: 0 gr	En: 5305 kJ / 1263 kcal Fehérje: 46 gr Szh.: 177,4 gr Cuk: 42,2 gr Sò: 5,1 gr Zsír: 53,5 gr Tzs: 3,9 gr Kalc: 0 gr	En: 4807 kJ / 1145 kcal Fehérje: 44,4 gr Szh.: 102 gr Cuk: 20,4 gr Sò: 2,9 gr Zsír: 36,8 gr Tzs: 6,8 gr Kalc: 0 gr			
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller			