

Heti étlap: 2025.11.03. - 2025.11.08. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2025.11.03. hétfő	2025.11.04. kedd	2025.11.05. szerda	2025.11.06. csütörtök	2025.11.07. péntek	2025.11.08. szombat
Tízórai	Gyümölcstea Kópe felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tejeskávé Vajkrém Formakenyér Kaliforniai paprika	Joghurtital Fonottka	Gyümölcstea Téliszalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Tej 2,8%-os Mézes vajás kenyér	
Ebéd	Fejttettableves Grízes tészta baracklekvárral Narancs	Paprikás burgonya virslivel Teljes kiőrlésű kenyér Csemege uborka Rétes	Sütőtökrémleves Pulyka rizottó sajttal Cékasaláta	Karalábé leves Zöldbabfőzelék Rántott csirkemell falatok Búza kenyér	Csontleves tésztával Gombapaprikás Főtt tészta	
Uzsonna	Sajtos háromszög	Gyümölcspüré Vajas kifli	Tepertős pogácsa	Puding	Zab szelet Alma	
Tápérték össz.	En: 5058 kJ /1204 kcal Fehérje: 34,5 gr Szh.: 177,6 gr Cuk:29,7gr Só:5,2 grZsír:35,5 grTzs:3 gr Kalc:0 gr	En: 4736 kJ /1128 kcal Fehérje: 32,7 gr Szh.: 125,2 gr Cuk:32,9gr Só:5 grZsír:19,4 grTzs:4 gr Kalc:0 gr	En: 4861 kJ /1157 kcal Fehérje: 49 gr Szh.: 117,3 gr Cuk:21,8gr Só:3,4 grZsír:24,9 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4402 kJ /1048 kcal Fehérje: 36,7 gr Szh.: 129,5 gr Cuk:24,9gr Só:2,8 grZsír:46,1 grTzs:4,1 gr Kalc:0 gr	En: 4785 kJ /1139 kcal Fehérje: 44,1 gr Szh.: 342,4 gr Cuk:1,1gr Só:3,5 grZsír:57,4 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

	2025.11.10. hétfő	2025.11.11. kedd	2025.11.12. szerda	2025.11.13. csütörtök	2025.11.14. péntek	2025.11.15. szombat
Tízórai	Gyümölcstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Tej 2,8%-os Csokis croissant	Karamellás tej Kenőmájás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	Gyümölcstea Túrókrém füstölt sajttal Formakenyér Kávia paprika	Mézes gyümölcstea Trappista sajt Margarin Korpás stangli Paradicsom	
Ébéd	Burgonyaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Tavaszi zöldségleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertés sült Búza kenyér	Tarhonyaleves Mézes-tejszínes csirkeragu Főtt tészta	Zöldborsóleves Burgonyafőzelék Pulyka apró pecsenye Teljes kiőrlésű kenyér	Eperkrémleves Rántott sertés karaj Jázmín rizs Uborkasaláta	
Uzsonna	Köményes stangli	Napraforgómagos roppancs Mandarin	Pizzás csiga	Krémtúró	Dörmi piskóta szelet	
Tápérték össz.	En: 4825 kJ /1149 kcal Fehérje: 35,9 gr Szh.: 329 gr Cuk: 26,3gr Só: 4,1 grZsír: 41,5 grTzs: 0,2 gr Kalc: 0 gr	En: 5174 kJ /1232 kcal Fehérje: 45,6 gr Szh.: 164,8 gr Cuk: 20,6gr Só: 2,7 grZsír: 54,9 grTzs: 0,3 gr Kalc: 0 gr	En: 4526 kJ /1078 kcal Fehérje: 45,9 gr Szh.: 136,6 gr Cuk: 7,7gr Só: 3,9 grZsír: 31,3 grTzs: 5,1 gr Kalc: 0 gr	En: 4917 kJ /1171 kcal Fehérje: 49,1 gr Szh.: 138,6 gr Cuk: 20,1gr Só: 5,4 grZsír: 32 grTzs: 0,2 gr Kalc: 0 gr	En: 4687 kJ /1116 kcal Fehérje: 34,9 gr Szh.: 156,4 gr Cuk: 37,6gr Só: 5,5 grZsír: 33,1 grTzs: 3,9 gr Kalc: 0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller	

	2025.11.17. hétfő	2025.11.18. kedd	2025.11.19. szerda	2025.11.20. csütörtök	2025.11.21. péntek	2025.11.22. szombat
Tízórai	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Gyümölcs joghurt Vajas kifli	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Sajtos zsemle Paradicsom	Tej 2,8%-os Fahéjas csiga	Gyümölcslé 100%-os Medve sajt Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka	
Ebéd	Karfiol leves Paradicsomos spagetti sajttal Mandarin	Zöldbab leves Tökfőzelék Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves Rántott camembert sajt áfonyalekvárral Rizs	Multivitamin 100%-os Fejlesztett főzelék Fasírt Burgonyás kenyér	Tojásleves Halpaprikás Főtt tészta	
Uzsonna	Zöldség szelet	Túrórudi Alma	Krumplis pogácsa	Müzli szelet	Pizzás kifli	
Tápérték össz.	En: 4242 kJ /1010 kcal Fehérje: 32,5 gr Szh.: 141,3 gr Cuk: 21gr Só: 4 gr Zsír: 37,8 gr Tzs: 1 gr Kalc: 0 gr	En: 4726 kJ /1125 kcal Fehérje: 36,2 gr Szh.: 278,2 gr Cuk: 19,9gr Só: 3,6 gr Zsír: 37,4 gr Tzs: 2,2 gr Kalc: 0 gr	En: 5207 kJ /1240 kcal Fehérje: 32,8 gr Szh.: 171,3 gr Cuk: 23gr Só: 4,5 gr Zsír: 46,8 gr Tzs: 7,6 gr Kalc: 0 gr	En: 4614 kJ /1099 kcal Fehérje: 47,6 gr Szh.: 107,3 gr Cuk: 43gr Só: 2 gr Zsír: 29,2 gr Tzs: 0,2 gr Kalc: 0 gr	En: 4570 kJ /1088 kcal Fehérje: 36,6 gr Szh.: 124,6 gr Cuk: 27gr Só: 4,5 gr Zsír: 34,3 gr Tzs: 2,3 gr Kalc: 0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezám	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Dió, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller	

	2025.11.24. hétfő	2025.11.25. kedd	2025.11.26. szerda	2025.11.27. csütörtök	2025.11.28. péntek	2025.11.29. szombat
Tízórai	Mézes gyümölcstea Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	Natur joghurt Kifli	Tej 2,8%-os Májkrem vajjal Formakenyér Kaliforniai paprika	Gyümölcstea Krémsajt Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Kakaó Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	
Ébéd	Palóclevés Szilvás gombóc	Húsgombóclevés Lencsefőzelék Sült virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséglevés Zöldfűszeres sült csirkecomb Majonézes burgonya	Csirkebecsínált leves Gyümölcsrizs Banán	Gyümölcslé 100%-os Lecsós virsli Tárhonya	
Uzsonna	Mozzarella sajtrúd Zsemle	Zabrudí Narancs	Teljes kiőrlésű keksz	Perc	Sajtos rúd	
Tápérték össz.	En: 4657 kJ /1109 kcal Fehérje: 35,4 gr Szh.: 187,9 gr Cuk:16,3gr Só:4,4 grZsír:24,4 grTzs:2,8 gr Kalc:0 gr	En: 4737 kJ /1128 kcal Fehérje: 43,5 gr Szh.: 128,1 gr Cuk:8,8gr Só:3,5 grZsír:33,5 grTzs:4 gr Kalc:0 gr	En: 5131 kJ /1222 kcal Fehérje: 62,9 gr Szh.: 106,7 gr Cuk:11,9gr Só:4,2 grZsír:54,6 grTzs:7,3 gr Kalc:0 gr	En: 4935 kJ /1175 kcal Fehérje: 33,7 gr Szh.: 232,7 gr Cuk:28gr Só:2,1 grZsír:24,1 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4866 kJ /1158 kcal Fehérje: 47,8 gr Szh.: 189,2 gr Cuk:35,4gr Só:4,2 grZsír:45,6 grTzs:3,4 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezámag	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	