

Heti étlap: 2025.12.01. - 2025.12.06. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év Gárdonyi Óvoda, 2484 Gárdony, Agárd, Iskola u.2.						
	2025.12.01. hétfő	2025.12.02. kedd	2025.12.03. szerda	2025.12.04. csütörtök	2025.12.05. péntek	2025.12.06. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Gombás felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Gyümölcslé 100%-os Snidlinges vajás kenyér	Mézes gyümölcsstea Libazsíros kenyér lilahagymával	Kakaó Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Tej 2,8%-os Halkrém Formakenyér TV paprika	
Ebéd	Májgombóclevés Káposztás tészta Narancs	Zsemlekockaleves Finomfőzelék Roston sült csirkemell Teljes kiőrlésű kenyér	Hagymakrémleves Rántott trappista sajt Rizs Tartámmártás	Karalábé leves Paradicsommártás húsgombóccal Főtt burgonya Búza kenyér	Gyümölcsleves Tarhonyás hús Vegyes vágott savanyú	
Uzsonna	Medve sajt Kifli	Sajtos pogácsa	Napraforgómagos roppancs	Kukorica snack	Graham keksz Mandarin	
Tápérték össz.	En: 4305 kJ /1025 kcal Fehérje: 26,8 gr Szh.: 169,2 gr Cuk: 17,9gr Só: 4,1 gr Zsír: 28,3 grTzs: 1,1 gr Kalc: 0 gr	En: 4642 kJ /1105 kcal Fehérje: 43,6 gr Szh.: 116,4 gr Cuk: 30,3gr Só: 4,7 gr Zsír: 34 grTzs: 5,2 gr Kalc: 0 gr	En: 5421 kJ /1291 kcal Fehérje: 27,7 gr Szh.: 164,5 gr Cuk: 10,8gr Só: 3,5 gr Zsír: 57,8 grTzs: 0,5 gr Kalc: 0 gr	En: 4517 kJ /1075 kcal Fehérje: 46,4 gr Szh.: 165 gr Cuk: 12,4gr Só: 3,9 gr Zsír: 22,2 grTzs: 0,4 gr Kalc: 0 gr	En: 4556 kJ /1085 kcal Fehérje: 43,2 gr Szh.: 125 gr Cuk: 19,3gr Só: 2,1 gr Zsír: 32,9 grTzs: 0,6 gr Kalc: 0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller	

Heti étlap: 2025.12.08. - 2025.12.13. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

2025.12.08. hétfő

2025.12.09. kedd

2025.12.10. szerda

2025.12.11. csütörtök

2025.12.12. péntek

2025.12.13. szombat

Tízórai	Gyümölcs tea Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápi paprika	Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli	Tej 2,8%-os Mézes vajás kenyér	Gyümölcs tea Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Tej 2,8%-os Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	Karamellás tej Kenőmájas Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka
Ebéd	Zöldborsó leves Burgonyás tészta Csemege uborka	Székelykáposzta Búza kenyér Zserbó	Zellerkrémleves Rántott tökehal Zöldséges bulgur	Húsleves Főtt hús Meggy mártás Főtt burgonya	Zöldségleves Bolognai spagetti Mandarin	Gombaleves Bácskai rizses pulyka Alma paprika (savanyúság) Túrórudi
Uzsonna	Sajtos háromszög	Köményes stangli Mandarin	Krémtúró Alma	Pizzás csiga	Gyümölcs lekvár Vajás kifli	Sós keksz
Tápérték össz.	En: 4362 kJ / 1039 kcal Fehérje: 31,6 gr Sznh.: 151,9 gr Cuk: 25,8 gr Só: 3,2 gr Zsír: 34,5 gr Tzs: 5,6 gr Kalc: 0 gr	En: 4635 kJ / 1104 kcal Fehérje: 42,5 gr Sznh.: 141,9 gr Cuk: 30,4 gr Só: 3,7 gr Zsír: 29,5 gr Tzs: 2,2 gr Kalc: 0 gr	En: 5275 kJ / 1256 kcal Fehérje: 37,7 gr Sznh.: 291 gr Cuk: 1,6 gr Só: 3,5 gr Zsír: 36,5 gr Tzs: 2,5 gr Kalc: 0 gr	En: 4290 kJ / 1021 kcal Fehérje: 41,8 gr Sznh.: 145,1 gr Cuk: 44,6 gr Só: 3,8 gr Zsír: 26,5 gr Tzs: 3 gr Kalc: 0 gr	En: 4940 kJ / 1176 kcal Fehérje: 46,6 gr Sznh.: 143,3 gr Cuk: 3,4 gr Só: 4,7 gr Zsír: 29,7 gr Tzs: 0,2 gr Kalc: 0 gr	En: 4294 kJ / 1022 kcal Fehérje: 45,9 gr Sznh.: 125,9 gr Cuk: 7,7 gr Só: 4,6 gr Zsír: 35,9 gr Tzs: 2,3 gr Kalc: 0 gr
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár

Heti étlap: 2025.12.15. - 2025.12.20. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

2025.12.15. hétfő

2025.12.16. kedd

2025.12.17. szerda

2025.12.18. csütörtök

2025.12.19. péntek

2025.12.20. szombat

Tízórai	Mézes gyümölcs tea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Kakaó Kakaós kalács	Tej 2,8%-os Baromfi párizsi Margarin Árpás zsemle Kigyóuborka	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	Joghurt Kifli	
Ebéd	Kolbászos burgonyaleves Mákos nudli	Tojásleves Zöldborsófőzelék Rántott pulykamell Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás Sajtos pogácsa Burgonyás kenyér Banán	Grízgombóc leves Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka Búza kenyér Szaloncukor	Gyümölcslé 100%-os Csirkepaprikás Főtt tészta	
Uzsonna	Tepertős pogácsa	Perec Mandarin	Teljes kiőrlésű keksz	Pizzás kifli	Zab szelet	
Tápérték össz.	En: 5346 kJ /1273 kcal Fehérje: 24,4 gr Szh.: 124 gr Cuk: 8,1gr Só: 3,3 gr Zsír: 40,7 gr Tzs: 3,6 gr Kalc: 0 gr	En: 4864 kJ /1158 kcal Fehérje: 43 gr Szh.: 131,1 gr Cuk: 44,4gr Só: 3,4 gr Zsír: 38,5 gr Tzs: 1,8 gr Kalc: 0 gr	En: 5284 kJ /1258 kcal Fehérje: 45,7 gr Szh.: 163,6 gr Cuk: 11,2gr Só: 3,2 gr Zsír: 33,1 gr Tzs: 11,2 gr Kalc: 0 gr	En: 4680 kJ /1114 kcal Fehérje: 41,8 gr Szh.: 160 gr Cuk: 16,8gr Só: 5,8 gr Zsír: 54,7 gr Tzs: 0,8 gr Kalc: 0 gr	En: 4225 kJ /1006 kcal Fehérje: 42,8 gr Szh.: 114,5 gr Cuk: 45,3gr Só: 2,2 gr Zsír: 22,7 gr Tzs: 0,2 gr Kalc: 0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmészvezető:

2025.11.26

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal