

2026.03.02. hétfő

2026.03.03. kedd

2026.03.04. szerda

2026.03.05. csütörtök

2026.03.06. péntek

2026.03.07. szombat

<b>Tízórai</b>	Gyümölcslé 100%-os Kópé felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kávia paprika	Gyümölcsstea Krémsajt Formakenyér Kigyóuborka	Tejeskávé Fonottka	Mézes gyümölcsstea Májkrem vajjal Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Gyümölcsstea Sajtos párizsi Margarin Rozsos zsemle Kaliforniai paprika	
<b>Ebéd</b>	Tejfölös burgonyaleves Káposztás tészta Alma	Zöldségleves Zöldbabfőzelék Roston sült csirkemell Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Pirított máj Főtt burgonya Csemege uborka	Karfiolleves Sült csirkecomb Gyümölcsmártás Pirított dara	Gyümölcslé 100%-os Zöldborsós tokány Bulgur	
<b>Uzsonna</b>	Tepertős pogácsa	Kókusz rúd	Medve sajt Sajtos zsemle	Pizzás kifli	Túrórudi Alma	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 5167 kJ /1230 kcal Fehérje: 24 gr Szh.: 312,3 gr Cuk:29gr Só:4 grZsír:28,8 gr Tzs:0,8 gr Kalc:0 gr	En: 4311 kJ /1026 kcal Fehérje: 41,9 gr Szh.: 118,4 gr Cuk:33,3gr Só:4,2 gr Zsír:28,8 grTzs:4,6 gr Kalc:0 gr	En: 4610 kJ /1098 kcal Fehérje: 52,2 gr Szh.: 170,8 gr Cuk:19,8gr Só:4,2 gr Zsír:32,4 grTzs:1,5 gr Kalc:0 gr	En: 4856 kJ /1156 kcal Fehérje: 43,6 gr Szh.: 157 gr Cuk:35,3gr Só:4,6 gr Zsír:40,1 grTzs:2 gr Kalc:0 gr	En: 4602 kJ /1096 kcal Fehérje: 42,6 gr Szh.: 289,7 gr Cuk:37,6gr Só:3,7 gr Zsír:40,3 grTzs:2 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	

**Heti étlap: 2026.03.09. - 2026.03.14. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2026.03.09. hétfő	2026.03.10. kedd	2026.03.11. szerda	2026.03.12. csütörtök	2026.03.13. péntek	2026.03.14. szombat
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Gyümölcslé 100%-os Snidlinges vajás kenyér	Gyümölcs tea Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Tejital Kakaós fatörzs	Tej 2,8%-os Mézes vajás kenyér	
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves Meggyes nudli Narancs	Kertészleves Tökfőzelék Sertés pörkölt Burgonyás kenyér	Lebbencsleves Sztroganoff csirke tokány Rizs	Tojásleves Paradicsommártás húsgombóccal Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Gombaleves Tarhonyás hús Vegyes vágott savanyú	
<b>Uzsonna</b>	Krumplis pogácsa	Krémtúró	Kefir Kifli	Perec Alma	Sajtos rúd	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 5507 kJ / 1311 kcal Fehérje: 34,7 gr Szh.: 219,4 gr Cuk: 29,5 gr Só: 6,4 gr Zsír: 40,1 gr Tzs: 2,6 gr Kalc: 0 gr	En: 5023 kJ / 1196 kcal Fehérje: 40,4 gr Szh.: 112,4 gr Cuk: 29,3 gr Só: 3,5 gr Zsír: 39,8 gr Tzs: 0,2 gr Kalc: 0 gr	En: 4642 kJ / 1105 kcal Fehérje: 45,4 gr Szh.: 156,1 gr Cuk: 15 gr Só: 4,1 gr Zsír: 36,7 gr Tzs: 3,4 gr Kalc: 0 gr	En: 4892 kJ / 1165 kcal Fehérje: 40,8 gr Szh.: 254,4 gr Cuk: 23,3 gr Só: 3,8 gr Zsír: 21,4 gr Tzs: 3,6 gr Kalc: 0 gr	En: 4790 kJ / 1140 kcal Fehérje: 51,4 gr Szh.: 173,7 gr Cuk: 5,2 gr Só: 3,9 gr Zsír: 41,6 gr Tzs: 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	

2026.03.16. hétfő

2026.03.17. kedd

2026.03.18. szerda

2026.03.19. csütörtök

2026.03.20. péntek

2026.03.21. szombat

<b>Tízórai</b>	Tej 2,8%-os Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Gyümölcslé 100%-os Vajkrém Zsemle Paradicsom	Karamellás tej Karaván kockasajt Kifli TV paprika	Gyümölcs tea Halkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Joghurttal Teljes kiőrlésű kifli	
<b>Ebéd</b>	Zöldborsó leves Túrós tészta	Tarhonyaleves Gyöngybab főzelék Fokhagymás csirkecsikok Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves Rántott pulykamell Jázmín rizs Őszibarack befőtt	Csirkeragu leves Tejbegríz kakaós zóráttal Banán	Gyümölcslé 100%-os Bolognai spagetti	
<b>Uzsonna</b>	Napraforgómagos roppancs	Tejes csokis szelet	Teljes kiőrlésű keksz	Sajtos pogácsa	Köményes stangli Mandarin	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 4780 kJ /1138 kcal Fehérje: 42,2 gr Szh.: 157,1 gr Cuk:10,3gr Só:4,3 grZsír:35,3 gr Tzs:0,3 gr Kalc:0 gr	En: 4484 kJ /1068 kcal Fehérje: 42,1 gr Szh.: 119,5 gr Cuk:32,3gr Só:4,5 grZsír:23,7 gr Tzs:7,7 gr Kalc:0 gr	En: 5294 kJ /1261 kcal Fehérje: 33,4 gr Szh.: 144 gr Cuk:16,2gr Só:4,2 grZsír:39,5 gr Tzs:11,1 gr Kalc:0 gr	En: 5057 kJ /1204 kcal Fehérje: 37,1 gr Szh.: 179,5 gr Cuk:31,5gr Só:2,9 grZsír:30,7 gr Tzs:5 gr Kalc:0 gr	En: 4863 kJ /1158 kcal Fehérje: 48,5 gr Szh.: 124,1 gr Cuk:58,6gr Só:5,1 grZsír:24,9 gr Tzs:0,2 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tej	

**Heti étlap: 2026.03.23. - 2026.03.28. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

2026.03.23. hétfő

2026.03.24. kedd

2026.03.25. szerda

2026.03.26. csütörtök

2026.03.27. péntek

2026.03.28. szombat

<b>Tízórai</b>	Gyümölcstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Tej 2,8%-os Fahéjas csiga	Kakaó Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Natur joghurt Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcstea Trappista sajt Margarin Formakenyér Retek	
<b>Ebéd</b>	Zöldbableves Szilvás gombóc Alma	Karalábé leves Burgonyafőzelék Csirke falatok Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsleves Pulyka rizottó sajttal	Gyümölcslé 100%-os Rakott karfiol Búza kenyér	Burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya	
<b>Uzsonna</b>	Sajtos háromszög	Gyümölcspüré Müzsli szelet	Zabkeksz	Pizzás csiga Mandarin	Graham keksz	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 4822 kJ /1148 kcal Fehérje: 30,8 gr Szh.: 322,3 gr Cuk:26gr Só:4,1 grZsír:32,7 grTzs:2,4 gr Kalc:0 gr	En: 5208 kJ /1240 kcal Fehérje: 37,8 gr Szh.: 144 gr Cuk:44,2gr Só:3 grZsír:42,5 grTzs:3,2 gr Kalc:0 gr	En: 4355 kJ /1037 kcal Fehérje: 45,2 gr Szh.: 111,5 gr Cuk:37,7gr Só:3,8 grZsír:31,3 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5238 kJ /1247 kcal Fehérje: 56,7 gr Szh.: 128 gr Cuk:31,4gr Só:4,1 grZsír:46,4 grTzs:5,8 gr Kalc:0 gr	En: 4693 kJ /1117 kcal 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- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Dió, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

	2026.03.30. hétfő	2026.03.31. kedd	2026.04.01. szerda	2026.04.02. csütörtök	2026.04.03. péntek	2026.04.04. szombat
<b>Tízórai</b>	Mézes gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej 2,8%-os Snidlinges májas Margarin Formakenyér Kígyóuborka	Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli			
<b>Ebéd</b>	Lencseleves kolbásszal Burgonyás tészta Csemege uborka Narancs	Zsemlekockaleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertés sült Teljes kiőrlésű kenyér	Grízgombóc leves Panírozott spenótos hal Rizs			
<b>Uzsonna</b>	Tejszelet	Pizzás kifli	Tepertős pogácsa Mandarin			
<b>Tápérték össz.</b>	En: 4357 kJ /1037 kcal Fehérje: 33,2 gr Szh.: 158,1 gr Cukor: 11,8gr Só: 3,4 grZsír: 26,9 gr Tzs: 1,7 gr Kalc: 0 gr	En: 5073 kJ /1208 kcal Fehérje: 42,3 gr Szh.: 139,8 gr Cukor: 6gr Só: 3,9 grZsír: 53,2 gr Tzs: 3,1 gr Kalc: 0 gr	En: 5244 kJ /1249 kcal Fehérje: 30,9 gr Szh.: 125,1 gr Cukor: 17,8gr Só: 2,3 grZsír: 20,3 gr Tzs: 3,6 gr Kalc: 0 gr			
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller			