

Heti étlap: 2026.08.31. - 2026.09.05. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2026.08.31. hétfő	2026.09.01. kedd	2026.09.02. szerda	2026.09.03. csütörtök	2026.09.04. péntek	2026.09.05. szombat
Tízórai		Gyümölcsstea Zöldséges tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé 100%-os Trappista sajt Margarin Zsemle Paradicsom	Gyümölcsstea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápi paprika	Tej 2,8%-os Lekváros vajás kenyér	
Ebéd		Frankfurti leves Mákos tészta Alma	Zellerkrémleves Bácskai rizses pulyka Csemege uborka	Tojásleves Zöldborsófőzelék Dinó Búza kenyér	Gyümölcslé 100%-os Bolognai spagetti	
Uzsonna		Sajtos háromszög	Müzli szelet	Köményes stangli	Teljes kiőrlésű keksz Őszibarack	
Tápérték össz.		En: 5024 kJ /1196 kcal Fehérje: 36,8 gr Szh.: 333,9 gr Cuk: 25,5gr Só: 4,3 grZsír: 48,5 grTzs: 3,5 gr Kalc: 0 gr	En: 4253 kJ /1013 kcal Fehérje: 40,7 gr Szh.: 100,7 gr Cuk: 36,2gr Só: 4,1 grZsír: 38,2 grTzs: 0,5 gr Kalc: 0 gr	En: 4242 kJ /1010 kcal Fehérje: 37,6 gr Szh.: 136,1 gr Cuk: 39,7gr Só: 3,9 grZsír: 33,2 grTzs: 7,3 gr Kalc: 0 gr	En: 5223 kJ /1244 kcal Fehérje: 45,6 gr Szh.: 123 gr Cuk: 44,1gr Só: 4 grZsír: 30,1 grTzs: 6,4 gr Kalc: 0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.		Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Dió, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej	

Heti étlap: 2026.09.07. - 2026.09.12. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2026.09.07. hétfő	2026.09.08. kedd	2026.09.09. szerda	2026.09.10. csütörtök	2026.09.11. péntek	2026.09.12. szombat
Tízórai	Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóúrborka	Gyümölcs joghurt Kifli	Tej 2,8%-os Vaníliás croissant	Gyümölcs tea Májkrém vajjal Formakenyér TV paprika	Gyümölcslé 100%-os Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	
Ebéd	Lencseleves Epres túrógombóc Banán	Tarhonyaleves Paradicsommártás húsgombóccal Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsleves Sült csirkecomb Rizi-bizi	Burgonyaleves Tökfőzelék Sertéspörkölt Búza kenyér	Zöldbableves Mézes-tejszínes csirkeragu Főtt tészta	
Uzsonna	Pizzás kifli	Sajtos pogácsa Szilva	Medve sajt Teljes kiőrlésű kifli Paradicsom	Zab szelet	Csokis piskóta szelet	
Tápérték össz.	En: 5440 kJ /1295 kcal Fehérje: 32,7 gr Szh.: 202,5 gr Cuk:25,4gr Só:4,3 grZsír:39,5 grTzs:3,8 gr Kalc:0 gr	En: 5130 kJ /1221 kcal Fehérje: 41,1 gr Szh.: 177,4 gr Cuk:24,4gr Só:4,8 grZsír:19,7 grTzs:7,2 gr Kalc:0 gr	En: 4535 kJ /1080 kcal Fehérje: 53,7 gr Szh.: 135,6 gr Cuk:26,9gr Só:4,3 grZsír:31,1 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4314 kJ /1027 kcal Fehérje: 39,6 gr Szh.: 144,9 gr Cuk:14,8gr Só:3,3 grZsír:36,4 grTzs:1,2 gr Kalc:0 gr	En: 4476 kJ /1066 kcal Fehérje: 38,7 gr Szh.: 113,5 gr Cuk:40gr Só:4 grZsír:33 grTzs:5,4 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	

	2026.09.14. hétfő	2026.09.15. kedd	2026.09.16. szerda	2026.09.17. csütörtök	2026.09.18. péntek	2026.09.19. szombat
Tízórai	Tej 2,8%-os Téliszalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápi paprika	Kakaó Snidlinges vajas kenyér	Joghurttal Vajas kifli	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Tej 2,8%-os Túrósbatyu	
Ebéd	Húsgombóc leves Burgonyás tészta Csemege uborka Szilva	Gombaleves Sárgaborsó főzelék Sült virsli Búza kenyér	Zöldség leves Panírozott halrúd Rizs Tartármártás	Csontleves tésztával Zöldbabfőzelék Majorannás csirke Burgonyás kenyér	Karalábé leves Sertéspaprikás Főtt tészta	
Uzsonna	Puding	Gyümölcspüré Graham keksz	Perec Körte	Tepertős pogácsa	Zabkeksz Szilva	
Tápérték össz.	En: 4457 kJ / 1061 kcal Fehérje: 32 gr Szh.: 142,6 gr Cuk: 15,6 gr Só: 2 gr Zsír: 32,3 gr Tzs: 1,6 gr Kalc: 0 gr	En: 5396 kJ / 1285 kcal Fehérje: 47,6 gr Szh.: 151,2 gr Cuk: 21,4 gr Só: 3,5 gr Zsír: 40,7 gr Tzs: 0,8 gr Kalc: 0 gr	En: 5105 kJ / 1215 kcal Fehérje: 28,4 gr Szh.: 142,5 gr Cuk: 21,4 gr Só: 1,4 gr Zsír: 122,9 gr Tzs: 1,2 gr Kalc: 0 gr	En: 4412 kJ / 1050 kcal Fehérje: 46,7 gr Szh.: 109,7 gr Cuk: 13,1 gr Só: 4,7 gr Zsír: 53,3 gr Tzs: 0,3 gr Kalc: 0 gr	En: 5214 kJ / 1241 kcal Fehérje: 49 gr Szh.: 168,5 gr Cuk: 20,1 gr Só: 2,1 gr Zsír: 31,5 gr Tzs: 0 gr Kalc: 0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	

Heti étlap: 2026.09.21. - 2026.09.26. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2026.09.21. hétfő	2026.09.22. kedd	2026.09.23. szerda	2026.09.24. csütörtök	2026.09.25. péntek	2026.09.26. szombat
Tízórai	Mézes gyümölcs tea Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Kakaó Kakaós kalács	Gyümölcsle 100%-os Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	Tej 2,8%-os Borjómájás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápi paprika	Tejital Kifli	
Ebéd	Fejlesztettableves Túrós tészta Alma	Tavaszi zöldségleves Burgonyafőzelék Fasírt Teljes kiőrlésű kenyér	Eperkrémleves Csirke rizottó sajttal	Grízgombóc leves Paradicsomos káposztafőzelék Sertés sült Búza kenyér	Zöldborsóleves Rántott pulykamell Petrezselymes burgonya Uborkasaláta	
Uzsonna	Krumplis pogácsa	Tejszelet Szilva	Pizzás csiga	Kukorica snack Kukorica chips	Joghurtos szelet	
Tápérték össz.	En: 4773 kJ /1136 kcal Fehérje: 43,9 gr Sznh.: 350,9 gr Cuk:10,1gr Só:4,2 grZsír:39 grTzs:1,5 gr Kalc:0 gr	En: 4700 kJ /1119 kcal Fehérje: 43,6 gr Sznh.: 127,5 gr Cuk:32gr Só:3,7 grZsír:27,7 grTzs:0,4 gr Kalc:0 gr	En: 4407 kJ /1049 kcal Fehérje: 39 gr Sznh.: 120,6 gr Cuk:34,8gr Só:4,8 grZsír:27,6 grTzs:7,6 gr Kalc:0 gr	En: 4586 kJ /1092 kcal Fehérje: 41,5 gr Sznh.: 120,4 gr Cuk:5gr Só:3 grZsír:47,8 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr	En: 4454 kJ /1060 kcal Fehérje: 34,5 gr Sznh.: 129,2 gr Cuk:42,3gr Só:5,2 grZsír:32,4 grTzs:4,4 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	

	2026.09.28. hétfő	2026.09.29. kedd	2026.09.30. szerda	2026.10.01. csütörtök	2026.10.02. péntek	2026.10.03. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Gyümölcsle 100%-os Krémsajt Teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai paprika	Gyümölcs joghurt Kifli	Gyümölcsstea Kópé felvágott Margarin Formakenyér Paradicsom	Tej 2,8%-os Briós	
Ebéd	Csirkeragu leves Grizes nudli baracklekvárral	Húsleves Sóskamártás Főtt hús Főtt burgonya Búza kenyér	Karfiolleves Rántott trappista sajt Rizs Tartámmártás	Tojásleves Gyöngybab főzelék Pulyka pörkölt Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsle 100%-os Milánói makaróni Banán	
Uzsonna	Májkrem Kifli	Sajtos rúd	Zabrudli Alma	Napraforgómagos roppancs	Müzli szivecskék	
Tápérték össz.	En: 4961 kJ /1181 kcal Fehérje: 37,1 gr Szh.: 159,2 gr Cuk:34,2gr Só:4,3 grZsír:38,3 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4971 kJ /1184 kcal Fehérje: 50,7 gr Szh.: 186,6 gr Cuk:42,6gr Só:3 grZsír:32,8 grTzs:0,4 gr Kalc:0 gr	En: 4944 kJ /1177 kcal Fehérje: 28,4 gr Szh.: 255,3 gr Cuk:21,4gr Só:2,3 grZsír:45,3 grTzs:3 gr Kalc:0 gr	En: 4881 kJ /1162 kcal Fehérje: 53,8 gr Szh.: 170,4 gr Cuk:14,2gr Só:4,9 grZsír:33,1 grTzs:0,9 gr Kalc:0 gr	En: 4841 kJ /1153 kcal Fehérje: 45,1 gr Szh.: 180,9 gr Cuk:29,5gr Só:2 grZsír:25,3 grTzs:2,4 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezámag	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller	