Heti étlap: 2026.11.02. - 2026.11.07. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2026.11.02. hétfő	2026.11.03. kedd	2026.11.04. szerda	2026.11.05. csütörtök	2026.11.06. péntek	2026.11.07. szombat
Tízórai	Gyümölcstea Kópé felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tejeskávé Vajkrém Formakenyér Újhagyma	Joghurtital Fonottka	Gyümölcslé 100%-os Téliszalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Tej 2,8%-os Mézes vajas kenyér	
Ebéd	Fejtettbableves Sajtos-tejfölös tészta Körte	Paprikás burgonya virslivel Teljes kiőrlésű kenyér Csemege uborka Rétes	Húsgombócleves Budapest ragu Rizs	Gombaleves Zöldbabfőzelék Rántott csirkemell falatok Búza kenyér	Sütőtökkrémleves Vadpörkölt Főtt burgonya Vegyes vágott savanyú	
Uzsonna	Tepertős pogácsa Almalé 100%-os	Zöldség püré	Sajtos háromszög Szilva	Puding	Zab szelet Alma	
Tápérték össz.	*En: 5536 kj /1318 kc Fehérje: 33,3 gr Sznh.: 130,6 gr Cuk:36gr Só:4 grZsir:38,1 grTzs:0,6 gr Kalc:0 gr*	*En: 5557 kj /1323 kc Fehérje: 37,8 gr Sznh.: 194,9 gr Cuk:44,5gr Só:5,1 grZsir:29,2 grTzs:18,8 gr Kalc:0 gr*	*En: 4640 kj /1105 kc Fehérje: 54,1 gr Sznh.: 163,7 gr Cuk:23,9gr Só:2,3 grZsir:35,4 grTzs:2,6 gr Kalc:0 gr*	*En: 4867 kj /1159 kc Fehérje: 37,7 gr Sznh.: 121,2 gr Cuk:37gr Só:3,3 grZsir:50,4 grTzs:4,3 gr Kalc:0 gr*	*En: 4322 kj /1029 kc Fehérje: 40,4 gr Sznh.: 317,2 gr Cuk:1,8gr Só:4,1 grZsir:22,6 grTzs:0 gr Kalc:0 gr*	
Allergén összetevők össz.	*Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	*Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	

A változtatás jogát fenntartjuk. Int.vezető: Szakács: Dietetikus: Élelmezésvezető:

Heti étlap: 2026.11.09. - 2026.11.14. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2026.11.09. hétfő	2026.11.10. kedd	2026.11.11. szerda	2026.11.12. csütörtök	2026.11.13. péntek	2026.11.14. szombat
Tízórai	**Karamellás tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka**	**Tej 2,8%-os Vaníliás croissant**	**Gyümölcstea Kenőmájas Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek**	**Gyümölcslé 100%-os Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika**	**Mézes gyümölcstea Trappista sajt Margarin Korpás stangli Paradicsom**	
Ebéd	**Tárkonyos csirkeragu leves Szilvásgombóc Banán**	**Zsemlekockaleves Kelkáposzta főzelék Sertés sült Teljes kiőrlésű kenyér**	**Kertészleves Mézes-tejszínes csirkeragu Főtt tészta**	**Zöldborsóleves Rakott burgonya Csemege uborka Kukoricás kenyér**	**Zellerkrémleves Rántott sertés karaj Jázmin rizs Őszibarack befőtt**	
Uzsonna	**Perec**	**Napraforgómagos roppancs Mandarin**	**Mozzarella sajtrúd Kifli**	**Tejberizs**	**Sajtos pogácsa**	
Tápérték össz.	*En: 5004 kj /1192 kc Fehérje: 37,9 gr Sznh.: 226 gr Cuk:17,3gr Só:4,1 grZsír:21,2 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr*	*En: 5192 kj /1236 kc Fehérje: 43,1 gr Sznh.: 170,2 gr Cuk:9,9gr Só:3,6 grZsír:42 grTzs:0,3 gr Kalc:0 gr*	*En: 4392 kj /1046 kc Fehérje: 44,9 gr Sznh.: 144,9 gr Cuk:18,2gr Só:4,5 grZsír:30,7 grTzs:4,7 gr Kalc:0 gr*	*En: 5392 kj /1284 kc Fehérje: 37,3 gr Sznh.: 140,1 gr Cuk:49,2gr Só:5,8 grZsír:43,7 grTzs:2,2 gr Kalc:0 gr*	*En: 5410 kj /1288 kc Fehérje: 38,5 gr Sznh.: 168,1 gr Cuk:8,1gr Só:5,4 grZsír:43,1 grTzs:7,1 gr Kalc:0 gr*	
Allergén össze-tevők össz.	*Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller*	*Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	*Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	*Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	

A változtatás jogát fenntartjuk. Int.vezető: Szakács: Dietetikus: Élelmezésvezető:

Heti étlap: 2026.11.16. - 2026.11.21. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2026.11.16. hétfő	2026.11.17. kedd	2026.11.18. szerda	2026.11.19. csütörtök	2026.11.20. péntek	2026.11.21. szombat
Tízórai	Kakaó Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Gyümölcs joghurt Vajas kifli	Gyümölcstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Tej 2,8%-os Fahéjas csiga	Gyümölcslé 100%-os Krémsajt Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	
Ebéd	Sárgaborsóleves virslivel Mákos tészta Alma	Tavaszi zöldségleves Tökfőzelék Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves Rántott camembert sajt áfonyamártással Rizs	Multivitamin 100%-os Fejtettbab főzelék Fasírt Teljes kiőrlésű kenyér	Burgonyaleves Halpaprikás Főtt tészta	
Uzsonna	Sós keksz Multivitamin 100%-os	Túrórudi Banán	Krumplis pogácsa	Müzli szelet Mandarin	Pizzás kifli	
Tápérték össz.	*En: 5106 kj /1216 kc Fehérje: 37,8 gr Sznh.: 332,6 gr Cuk:41,3gr Só:4,3 grZsir:33,8 grTzs:0,5 gr Kalc:0 gr*	*En: 4800 kj /1143 kc Fehérje: 35,5 gr Sznh.: 128,7 gr Cuk:19,7gr Só:3,6 grZsir:31,7 grTzs:2,2 gr Kalc:0 gr*	*En: 5065 kj /1206 kc Fehérje: 30,2 gr Sznh.: 171,3 gr Cuk:23gr Só:4,4 grZsir:43,9 grTzs:7,9 gr Kalc:0 gr*	*En: 5085 kj /1211 kc Fehérje: 46,9 gr Sznh.: 126,3 gr Cuk:46,7gr Só:2,2 grZsir:31,2 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr*	*En: 4938 kj /1176 kc Fehérje: 34 gr Sznh.: 147,8 gr Cuk:26,8gr Só:4,4 grZsir:39,4 grTzs:2,1 gr Kalc:0 gr*	
Allergén összetevők össz.	*Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller*	*Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller*	*Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller*	

A változtatás jogát fenntartjuk. Int.vezető: Szakács: Dietetikus: Élelmezésvezető:

Heti étlap: 2026.11.23. - 2026.11.28. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2026.11.23. hétfő	2026.11.24. kedd	2026.11.25. szerda	2026.11.26. csütörtök	2026.11.27. péntek	2026.11.28. szombat
Tízórai	**Mézes gyümölcstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika**	**Natur joghurt Kifli**	**Tej 2,8%-os Májkrém vajjal Formakenyér Kígyóuborka**	**Almalé 100%-os Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika**	**Tejeskávé Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek**	
Ebéd	**Palócleves Grízes tészta baracklekvárral Körte**	**Húsgombócleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertés sült Teljes kiőrlésű kenyér**	**Zöldségleves Zöldfűszeres sült csirkecomb Majonézes burgonya**	**Babgulyás Tejberizs fahéj szórattal Búza kenyér Banán**	**Gyümölcslé 100%-os Lecsós virsli Tarhonya**	
Uzsonna	**Medve sajt Zsemle**	**Zabrudi Mandarin**	**Teljes kiőrlésű keksz**	**Perec**	**Sajtos rúd**	
Tápérték össz.	*En: 5121 kj /1219 kc Fehérje: 36,7 gr Sznh.: 189,6 gr Cuk:19gr Só:5,1 grZsír:32,8 grTzs:0,3 gr Kalc:0 gr*	*En: 4654 kj /1108 kc Fehérje: 37,8 gr Sznh.: 119 gr Cuk:13,8gr Só:3,1 grZsír:33,9 grTzs:4,2 gr Kalc:0 gr*	*En: 5133 kj /1222 kc Fehérje: 62,9 gr Sznh.: 106,5 gr Cuk:11,8gr Só:4,2 grZsír:54,6 grTzs:7,3 gr Kalc:0 gr*	*En: 5368 kj /1278 kc Fehérje: 43,1 gr Sznh.: 238,6 gr Cuk:43,4gr Só:3,7 grZsír:26,5 grTzs:1,6 gr Kalc:0 gr*	*En: 4836 kj /1151 kc Fehérje: 47,7 gr Sznh.: 190,2 gr Cuk:34,2gr Só:4,1 grZsír:45,5 grTzs:3,4 gr Kalc:0 gr*	
Allergén össze-tevők össz.	*Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezámmag*	*Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	*Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	*Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	

A változtatás jogát fenntartjuk. Int.vezető: Szakács: Dietetikus: Élelmezésvezető:

Heti étlap: 2026.11.30. - 2026.12.05. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2026.11.30. hétfő	2026.12.01. kedd	2026.12.02. szerda	2026.12.03. csütörtök	2026.12.04. péntek	2026.12.05. szombat
Tízórai	Gyümölcstea Gombás felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Gyümölcslé 100%-os Snidlinges vajas kenyér	Mézes gyümölcstea Libazsíros kenyér lilahagymával	Kakaó Zöldséges tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Tej 2,8%-os Halkrém Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	
Ebéd	Májgombócleves Burgonyás tészta Csemege uborka Narancs	Tojásleves Finomfőzelék Roston sült csirkemell Teljes kiőrlésű kenyér	Hagymakrémleves Édes-savanyú csirkemell Jázmin rizs	Karalábé leves Paradicsommártás húsgombóccal Főtt burgonya Búza kenyér	Gyümölcsleves Hentes pulykatokány Főtt tészta Mikulás	
Uzsonna	Tejszelet	Tepertős pogácsa	Pizzás csiga	Kukorica chips Alma	Napraforgómagos roppancs Mandarin	
Tápérték össz.	*En: 4450 kj /1059 kc Fehérje: 26 gr Sznh.: 150,9 gr Cuk:19,7gr Só:2 grZsír:32,2 grTzs:3,4 gr Kalc:0 gr*	*En: 4890 kj /1164 kc Fehérje: 40,9 gr Sznh.: 92,5 gr Cuk:29,3gr Só:4,1 grZsír:28,6 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr*	*En: 4779 kj /1138 kc Fehérje: 43,6 gr Sznh.: 138,7 gr Cuk:14,9gr Só:4,4 grZsír:41,7 grTzs:2,8 gr Kalc:0 gr*	*En: 5038 kj /1200 kc Fehérje: 46,9 gr Sznh.: 357,7 gr Cuk:12,5gr Só:3,9 grZsír:26,3 grTzs:1,3 gr Kalc:0 gr*	*En: 5574 kj /1327 kc Fehérje: 49,6 gr Sznh.: 164,1 gr Cuk:18,5gr Só:3,5 grZsír:32,8 grTzs:0,3 gr Kalc:0 gr*	
Allergén összetevők össz.	*Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller*	*Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller*	*Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller*	*Glutén, Tojás, Hal, Tej*	

A változtatás jogát fenntartjuk. Int.vezető: Szakács: Dietetikus: Élelmezésvezető: