

Heti étlap: 2023.08.28. - 2023.09.02. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2023.08.28. hétfő	2023.08.29. kedd	2023.08.30. szerda	2023.08.31. csütörtök	2023.09.01. péntek	2023.09.02. szombat
Tízórai					Gyümölcs stea Medve sajt Kifli Paradicsom	
Ebéd					Májgalus kaleves Sajtos-tejfölös tészta	
Uzsonna					Zabkeksz	
Tápérték össz.					En: 4433 kJ /1056 kcal Fehérje: 33,1 gr Sznh.: 119 gr Cuk:32,7gr Só:2,7 grZsír:37,9 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.					Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	

Heti étlap: 2023.09.04. - 2023.09.09. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2023.09.04. hétfő	2023.09.05. kedd	2023.09.06. szerda	2023.09.07. csütörtök	2023.09.08. péntek	2023.09.09. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Zöldséges tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó Trappista sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka	Tej 2,8%-os Kakaós csiga	Gyümölcsstea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Tej 2,8%-os Lekváros vajas kenyér	
Ebéd	Frankfurti leves Mákos nudli Alma	Húsleves Meggy mártás Főtt hús Főtt burgonya	Zellerkrémleves Bácskai rizses pulyka Csemege uborka	Tojá sleves Zöldborsófőzelék Dinó Búza kenyér	Gyümölcslé 100%-os Bolognai spagetti	
Uzsonna	Puding	Napraforgómagos roppancs Multivitamin 100%-os	Graham keksz Alma	Köményes stangli	Sajtos háromszög Szilva	
Tápérték össz.	En: 4935 kJ / 1175 kcal Fehérje: 30,4 gr Szh.: 313,1 gr Cuk: 23,8 gr Só: 4,2 gr Zsír: 54,8 gr Tzs: 1,9 gr Kalc: 0 gr	En: 5201 kJ / 1238 kcal Fehérje: 46,1 gr Szh.: 166,7 gr Cuk: 61,4 gr Só: 4,4 gr Zsír: 25 gr Tzs: 0,8 gr Kalc: 0 gr	En: 4590 kJ / 1093 kcal Fehérje: 44,9 gr Szh.: 285,3 gr Cuk: 16,7 gr Só: 3,4 gr Zsír: 34 gr Tzs: 4,9 gr Kalc: 0 gr	En: 4354 kJ / 1037 kcal Fehérje: 38,6 gr Szh.: 141,3 gr Cuk: 39,7 gr Só: 3,9 gr Zsír: 33,3 gr Tzs: 7,3 gr Kalc: 0 gr	En: 5201 kJ / 1238 kcal Fehérje: 50,9 gr Szh.: 138,2 gr Cuk: 37,2 gr Só: 4,4 gr Zsír: 30,8 gr Tzs: 2,6 gr Kalc: 0 gr	
Allergén összetevők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tej	

Heti étlap: 2023.09.11. - 2023.09.16. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

2023.09.11. hétfő

2023.09.12. kedd

2023.09.13. szerda

2023.09.14. csütörtök

2023.09.15. péntek

2023.09.16. szombat

Tízórai	Tej 2,8%-os Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Joghurtital Kifli	Tej 2,8%-os Vanília s croissant	Gyümölcsstea Májkrem vajjal Formakenyér TV paprika	Gyümölcslé 100%-os Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	
Ebéd	Lencseleves kolbásszal Mogyorókrémes mini gombóc Szilva	Tarhonya leves Paradicsommártás húsgombóccal Főtt burgonya Rozsos magvas kenyér	Gyümölcsleves Sült csirkecomb Rizi-bizi	Burgonyaleves Tökfőzelék Pulyka pörkölt Búza kenyér	Zöldbab leves Mézes-tejszínes csirkeragu Főtt tészta	
Uzsonna	Pizzás kifli	Csokis piskóta szelet Alma	Karaván kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli Kigyóuborka	Zab szelet	Sajtos pogácsa	
Tápérték össz.	En: 5512 kj /1312 kc Fehérje: 38,8 gr Szh.: 176,3 gr Cuk:13,2gr Só:4,6 grZsír:41,1 grTzs:3,8 gr Kalc:0 gr	En: 4814 kj /1146 kc Fehérje: 43 gr Szh.: 334,3 gr Cuk:31,4gr Só:3,8 grZsír:20 grTzs:2 gr Kalc:0 gr	En: 4548 kj /1083 kc Fehérje: 53,5 gr Szh.: 135,2 gr Cuk:26,6gr Só:4,3 grZsír:30,1 grTzs:3,2 gr Kalc:0 gr	En: 4208 kj /1002 kc Fehérje: 45 gr Szh.: 144,5 gr Cuk:14gr Só:3,6 grZsír:32,5 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4575 kj /1089 kc Fehérje: 40,7 gr Szh.: 126,4 gr Cuk:26,7gr Só:4,6 grZsír:33,9 grTzs:5,2 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezám mag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Ételmezésvezető:

Heti étlap: 2023.09.18. - 2023.09.23. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2023.09.18. hétfő	2023.09.19. kedd	2023.09.20. szerda	2023.09.21. csütörtök	2023.09.22. péntek	2023.09.23. szombat
Tízórai	Tej 2,8%-os Téliszalámi Margarin Korpás zsemle Kápia paprika	Kakaó Borjómájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Gyümölcs joghurt Vajas kifli	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej 2,8%-os Túrósbatyu	
Ebéd	Gombaleves Burgonyás tészta Csemege uborka Alma	Húsgombóclevés Sárgaborsó főzelék Sült virsli Búza kenyér	Brokkolikrémléves Panírozott halrúd Zöldséges rizs	Csontleves tésztával Zöldbabfőzelék Majorannás csirke Búza kenyér	Karalábé leves Sertéspaprikás Főtt tészta	
Uzsonna	Csokis croissant	Tejszelet	Perec Banán	Krumplis pogácsa Narancslé 100%-os	Teljes kiőrlésű keksz Szilva	
Tápérték össz.	En: 4858 kJ / 1157 kcal Fehérje: 37,9 gr Szh.: 330,5 gr Cuk: 19gr Só: 2,9 gr Zsír: 59,7 gr Tzs: 0,2 gr Kalc: 0 gr	En: 4790 kJ / 1140 kcal Fehérje: 44,8 gr Szh.: 137,4 gr Cuk: 8,3gr Só: 3 gr Zsír: 33,1 gr Tzs: 0,9 gr Kalc: 0 gr	En: 4928 kJ / 1173 kcal Fehérje: 25,4 gr Szh.: 142,4 gr Cuk: 22gr Só: 2,9 gr Zsír: 113,2 gr Tzs: 3,9 gr Kalc: 0 gr	En: 4502 kJ / 1072 kcal Fehérje: 53 gr Szh.: 175,6 gr Cuk: 13,7gr Só: 4,7 gr Zsír: 61,7 gr Tzs: 0,3 gr Kalc: 0 gr	En: 5093 kJ / 1213 kcal Fehérje: 48,3 gr Szh.: 159,2 gr Cuk: 13,7gr Só: 2,1 gr Zsír: 31,2 gr Tzs: 4,6 gr Kalc: 0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezeető:

szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

Heti étlap: 2023.09.25. - 2023.09.30. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2023.09.25. hétfő	2023.09.26. kedd	2023.09.27. szerda	2023.09.28. csütörtök	2023.09.29. péntek	2023.09.30. szombat
Tízórai	Mézes gyümölcs tea Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Gyümölcs tea Snidlinges vajas kenyér	Tej 2,8%-os Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	Tejeskávé Kakaós fatörzs	Tej 2,8%-os Mézes vajas kenyér	
Ebéd	Tejfölös bableves Diós tészta Banán	Tavaszi zöldségleves Burgonyafőzelék Fasírt Búza kenyér	Szilvakrémleves Csirke rizottó sajttal Céklasaláta	Grízgombóc leves Paradicsomos káposztafőzelék Sertés sült Rozsos magvas kenyér	Zöldborsóleves Rántott pulykamell Petrezselymes burgonya Uborkasaláta	
Uzsonna	Krémtúró	Tepertős pogácsa Alma	Pizzás csiga	Sós keksz Szilva	Joghurtos szelet	
Tápérték össz.	En: 4760 kJ / 1133 kcal Fehérje: 34,5 gr Szh.: 171,4 gr Cuk: 14,9gr Só: 2,6 grZsír: 23 grTzs: 1,5 gr Kalc: 0 gr	En: 5623 kJ / 1339 kcal Fehérje: 39,3 gr Szh.: 281,3 gr Cuk: 12,9gr Só: 3,3 grZsír: 34 grTzs: 0 gr Kalc: 0 gr	En: 4271 kJ / 1017 kcal Fehérje: 41,2 gr Szh.: 128,5 gr Cuk: 16,2gr Só: 3,9 grZsír: 25 grTzs: 6 gr Kalc: 0 gr	En: 4653 kJ / 1108 kcal Fehérje: 40,6 gr Szh.: 133 gr Cuk: 15,6gr Só: 2,7 grZsír: 35,1 grTzs: 2,2 gr Kalc: 0 gr	En: 4620 kJ / 1100 kcal Fehérje: 35,3 gr Szh.: 145,9 gr Cuk: 25,4gr Só: 5,4 grZsír: 39,7 grTzs: 2,4 gr Kalc: 0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	