

Heti étlap: 2023.11.06. - 2023.11.11. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

2023.11.06. hétfő

2023.11.07. kedd

2023.11.08. szerda

2023.11.09. csütörtök

2023.11.10. péntek

2023.11.11. szombat

Tízórai	Gyümölcsstea Kópé felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Kakaó Vajkrém Formakenyér Kaliforniai paprika	Tej 2,8%-os Lekváros bukta	Gyümölcsstea Téliszalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Tej 2,8%-os Mézes vajas kenyér	
Ebéd	Fejtettbaleves Túrós tészta Alma	Paprikás burgonya virslivel Teljes kiőrlésű kenyér Uborkasaláta Rétes	Eperkrémleves Pulyka rizottó sajttal	Zsemlekokcal leves Zöldbabfőzelék Csirkepörkölt Búza kenyér	Karalábé leves Carbonara spagetti	
Uzsonna	Puding	Gyümölcspüré	Tepertős pogácsa Szilva	Sajtos háromszög	Teljes kiőrlésű keksz Alma	
Tápérték össz.	En: 4470 kj/1064 kc Fehérje: 37,7 gr Szh.: 314,9 gr Cuk:26gr Só: 4,1 grZsír:34,3 grTzs:1,9 gr Kalc:0 gr	En: 4369 kj /1040 kc Fehérje: 33,4 gr Szh.: 139,9 gr Cuk:46,3gr Só:5,9 grZsír:19,5 grTzs:4 gr Kalc:0 gr	En: 5182 kj/1234 kc Fehérje: 43,9 gr Szh.: 112,4 gr Cuk:31,1gr Só:3 grZsír:18,4 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4401 kj/1048 kc Fehérje: 45,8 gr Szh.: 126,5 gr Cuk:16,1gr Só:2,8 grZsír:49,5 grTzs:2,6 gr Kalc:0 gr	En: 5184 kj /1234 kc Fehérje: 36,6 gr Szh.: 316,3 gr Cuk:11,2gr Só:4,4 grZsír:34 grTzs:6,2 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

Heti étlap: 2023.11.13. - 2023.11.18. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2023.11.13. hétfő	2023.11.14. kedd	2023.11.15. szerda	2023.11.16. csütörtök	2023.11.17. péntek	2023.11.18. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Tej 2,8%-os Csokis croissant	Karamellás tej Kenőmájas Margarin Teljes kiőrlésű zsemle TV paprika	Gyümölcsstea Körözött Formakenyér Kápia paprika	Mézes gyümölcsstea Trappista sajt Margarin Komspitz rúd Paradicsom	
Ebéd	Burgonyaleves Diós guba Vanília öntet	Tavaszi zöldségleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertés sült Búza kenyér	Tarhonyaleves Édes-savanyú csirkemell Rizs	Gombaleves Zöldborsófőzelék Dínó Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé 100%-os Harcsapaprikás Főtt tészta Banán	
Uzsonna	Köményes stangli	Napraforgómagos roppancs Alma	Pizzás csiga	Krémtúró	Dömi piskóta szelet	
Tápérték össz.	En: 5131 kJ / 1222 kcal Fehérje: 31,9 gr Szh.: 188,3 gr Cuk: 67,5 gr Só: 4,5 gr Zsír: 36 gr Tzs: 0,3 gr Kalc: 0 gr	En: 5312 kJ / 1265 kcal Fehérje: 46,6 gr Szh.: 342,1 gr Cuk: 20,6 gr Só: 2,7 gr Zsír: 56,5 gr Tzs: 0,3 gr Kalc: 0 gr	En: 4693 kJ / 1117 kcal Fehérje: 50,6 gr Szh.: 134 gr Cuk: 10,9 gr Só: 3,8 gr Zsír: 32,7 gr Tzs: 5,4 gr Kalc: 0 gr	En: 4545 kJ / 1082 kcal Fehérje: 42,7 gr Szh.: 138,9 gr Cuk: 27,5 gr Só: 4,1 gr Zsír: 38,4 gr Tzs: 3,7 gr Kalc: 0 gr	En: 4715 kJ / 1123 kcal Fehérje: 38,3 gr Szh.: 163,5 gr Cuk: 17,6 gr Só: 4 gr Zsír: 36,2 gr Tzs: 3,3 gr Kalc: 0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Dió	

Heti étlap: 2023.11.20. - 2023.11.25. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2023.11.20. hétfő	2023.11.21. kedd	2023.11.22. szerda	2023.11.23. csütörtök	2023.11.24. péntek	2023.11.25. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Gyümölcs joghurt Kifli	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Sajtos zsemle Paradicsom	Tej 2,8%-os Fahéjas csiga	Tejeskávé Medve sajt Teljes kiőrlésű kifli Retek	
Ebéd	Karfiolleves Paradicsomos spagetti sajttal Narancs	Zöldbableves Tökfőzelék Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémléves Rántott camembert áfonyamártással Rizs	Grízgombóc leves Fejtettbab főzelék Fasírt Burgonyás kenyér	Tojásleves Lecsós virsli Tarhonya	
Uzsonna	Zöldség szelet	Rozs korong (csokis) Alma	Zabkeksz	Mozzarella sajtrúd Kifli	Sajtos pogácsa	
Tápérték össz.	En: 4301 kj/1024 kc Fehérje: 32,2 gr Sznh.: 138,8 gr Cuk:20,9gr Só:3,9 grZsír:41,1 grTzs:0,6 gr Kalc:0 gr	En: 4662 kj /1110 kc Fehérje: 37,6 gr Sznh.: 305,8 gr Cuk:25,9gr Só:4,4 grZsír:33,6 grTzs:5,4 gr Kalc:0 gr	En: 5070 kj/1207 kc Fehérje: 28,7 gr Sznh.: 140,5 gr Cuk:35,9gr Só:3,8 grZsír:42,9 grTzs:7,9 gr Kalc:0 gr	En: 5218 kj/1242 kc Fehérje: 56,4 gr Sznh.: 140,2 gr Cuk:16,7gr Só:3,4 grZsír:37,2 grTzs:1,2 gr Kalc:0 gr	En: 4746 kj /1130 kc Fehérje: 43,9 gr Sznh.: 135,4 gr Cuk:9,4gr Só:4,1 grZsír:33,5 grTzs:5 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevők össz.	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezámag	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Ételmezésvezető:

Heti étlap: 2023.11.27. - 2023.12.02. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2023.11.27. hétfő	2023.11.28. kedd	2023.11.29. szerda	2023.11.30. csütörtök	2023.12.01. péntek	2023.12.02. szombat
Tízórai	Mézes gyümölcsstea Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	Tejital Vajas kifli	Tej 2,8%-os Lazac pástétom Margarin Forma kenyér Kaliforniai paprika	Gyümölcsstea Krémsajt Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Kakaó Zöldséges tavaszi felvágott Margarin Árpás zsemle	
Ebéd	Palócleves Szilvágombóc	Csontleves tésztával Lencsefőzelék Sült debreceni Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségleves Zöldfűszeres sült csirkecomb Majonézes burgonya	Csirkebecsinált leves Tejbegríz kakaósóráttal Banán	Gyümölcs slé 100%-os Rántott sertés karaj Já zmin rizs Házi vegyes vágott savanyúság	
Uzsonna	Tejszelet	Pizzás kifli Alma	Müzli szelet	Perec	Túró Rudi	
Tápérték össz.	En: 4406 kj/1049 kc Fehérje: 31 gr Szh.: 162,9 gr Cuk:18,5gr Só:3,4 grZsír:26,6 grTzs:2,7 gr Kalc:0 gr	En: 5614 kj /1337 kc Fehérje: 51,7 gr Szh.: 310,1 gr Cuk:17,5gr Só:2,9 grZsír:61,6 grTzs:2,8 gr Kalc:0 gr	En: 4890 kj/1164 kc Fehérje: 63,2 gr Szh.: 108,5 gr Cuk:9,5gr Só:4,3 grZsír:58,1 grTzs:0,7 gr Kalc:0 gr	En: 4399 kj/1047 kc Fehérje: 29,9 gr Szh.: 187 gr Cuk:27,7gr Só:2,1 grZsír:20,3 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4742 kj /1129 kc Fehérje: 38,7 gr Szh.: 140,2 gr Cuk:36gr Só:2,9 grZsír:30,6 grTzs:3,4 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Hal, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	