

Heti étlap: 2023.12.04. - 2023.12.09. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2023.12.04. hétfő	2023.12.05. kedd	2023.12.06. szerda	2023.12.07. csütörtök	2023.12.08. péntek	2023.12.09. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Gombás felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Mézes gyümölcsstea Snidlinges vajas kenyér	Multivitamin 100%-os Sajtos pogácsa	Kakaó Kenőmájas Margarin Formakenyér Retek	Tej 2,8%-os Túrósbatyu	
Ebéd	Húsgombócleves Káposztás tészta Mandarin	Zsemlekockaleves Zöldbabfőzelék Roston sült csirkemell Rozsos magvas kenyér	Gyümölcsleves Tarhonyás hús Csemege uborka	Zöldborsóleves Paradicsommártás húsgombóccal Főtt burgonya Búza kenyér	HagymakréMLEves Hentes pulykatokány Bulgur	
Uzsonna	Krémtúró	Zöldség püré	Napraforgómagos roppancs Alma	Teljes kiőrlésű keksz	Krumplis pogácsa Narancs	
Tápérték össz.	En: 4229 kJ/1007 kc Fehérje: 27,7 gr Szh.: 141,4 gr Cuk:16,6gr Só:3,3 grZsír:24 grTzs:1,1 gr Kalc:0 gr	En: 4243 kJ /1010 kc Fehérje: 44,2 gr Szh.: 105,6 gr Cuk:29,9gr Só:3,7 grZsír:35,6 grTzs:0,4 gr Kalc:0 gr	En: 4863 kJ/1158 kc Fehérje: 38 gr Szh.: 323,9 gr Cuk:45,5gr Só:2,7 grZsír:23,1 grTzs:5,5 gr Kalc:0 gr	En: 5399 kJ/1285 kc Fehérje: 50,5 gr Szh.: 165,2 gr Cuk:26,3gr Só:4,5 grZsír:33,1 grTzs:6,9 gr Kalc:0 gr	En: 5105 kJ /1216 kc Fehérje: 46,3 gr Szh.: 158,9 gr Cuk:11,2gr Só:4 grZsír:34,7 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezám-mag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

Heti étlap: 2023.12.11. - 2023.12.16. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2023.12.11. hétfő	2023.12.12. kedd	2023.12.13. szerda	2023.12.14. csütörtök	2023.12.15. péntek	2023.12.16. szombat
Tízórai	Tejeskávé Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápi paprika	Tej 2,8%-os Mézes vajás kenyér	Joghurtital Kifli	Gyümölcs tea Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka	Tej 2,8%-os Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	
Ebéd	Kolbásos burgonyaleves Mákos tészta	Székelykáposzta Búza kenyér Tejszelet	Tarhonyaleves Panírozott sajtos halrúd Kukoricás rizs Tartámmártás	Húsleves Főtt hús Meggy mártás Főtt burgonya	Zöldségleves Milánói makaróni Banán	
Uzsonna	Sajtos háromszög	Köményes stangli Alma	Medve sajt Kornspitz rúd	Pizzás csiga	Csokis piskóta szelet	
Tápérték össz.	En: 5108 kJ / 1216 kcal Fehérje: 40 gr Szh.: 149,6 gr Cuk: 19,2 gr Só: 3,2 gr Zsír: 45,5 gr Tzs: 5,6 gr Kalc: 0 gr	En: 4663 kJ / 1110 kcal Fehérje: 42,4 gr Szh.: 307,5 gr Cuk: 14,6 gr Só: 3,5 gr Zsír: 32,3 gr Tzs: 0,4 gr Kalc: 0 gr	En: 5077 kJ / 1209 kcal Fehérje: 39,1 gr Szh.: 143,1 gr Cuk: 23,1 gr Só: 4 gr Zsír: 29,7 gr Tzs: 1,8 gr Kalc: 0 gr	En: 4282 kJ / 1019 kcal Fehérje: 41,8 gr Szh.: 144,6 gr Cuk: 44,6 gr Só: 3,8 gr Zsír: 26,4 gr Tzs: 3 gr Kalc: 0 gr	En: 5156 kJ / 1228 kcal Fehérje: 43 gr Szh.: 167 gr Cuk: 18,6 gr Só: 3,9 gr Zsír: 31 gr Tzs: 5,9 gr Kalc: 0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	

Heti étlap: 2023.12.18. - 2023.12.23. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2023.12.18. hétfő	2023.12.19. kedd	2023.12.20. szerda	2023.12.21. csütörtök	2023.12.22. péntek	2023.12.23. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Kakaó Fonott kalács	Tej 2,8%-os Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai paprika	Mézes gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika		
Ebéd	Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Tojásleves Finomfőzelék Fasírt Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás Tejberizs Burgonyás kenyér	Gyümölcslé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Alma paprika (savanyú) Búza kenyér Szaloncukor		
Uzsonna	Sajtos pogácsa	Graham keksz Mandarin	Perec	Pizzás kifli		
Tápérték össz.	En: 4742 kj /1129 kc Fehérje: 31,6 gr Szh.: 319,3 gr Cuk:14,7gr Só:3,2 grZsír:35,7 grTzs:8,6 gr Kalc:0 gr	En: 4754 kj /1132 kc Fehérje: 45,6 gr Szh.: 131,3 gr Cuk:19,6gr Só:3,6 grZsír:31,5 grTzs:1,2 gr Kalc:0 gr	En: 4258 kj /1014 kc Fehérje: 45,9 gr Szh.: 167,7 gr Cuk:22,9gr Só:3 grZsír:24 grTzs:1,8 gr Kalc:0 gr	En: 4674 kj /1113 kc Fehérje: 38,7 gr Szh.: 152,6 gr Cuk:32,1gr Só:5,3 grZsír:46,9 grTzs:1 gr Kalc:0 gr		
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár		