

Heti étlap: 2024.01.08. - 2024.01.13. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2024.01.08. hétfő	2024.01.09. kedd	2024.01.10. szerda	2024.01.11. csütörtök	2024.01.12. péntek	2024.01.13. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Medve sajt Komspitz rúd Paradicsom	Kakaó Téliszalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	Tej 2,8%-os Briós	Gyümölcsstea Májkrém vajjal Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Mézes gyümölcsstea Krémsajt Korpás zsemle Retek	
Ebéd	Húsgombóclevés Burgonyás tészta Csemege uborka Mandarin	Sertésraguleves Lencsefőzelék Sült virsli Burgonyás kenyér	Tarhonyaleves Rántott trappista sajt Rizs Tartámmártás	Húsleves Sóska mártás Főtt hús Főtt burgonya	Zöldbab leves Csirkepaprikás Főtt tészta	
Uzsonna	Tejszelet	Gyümölcspüré	Perec Narancs	Pizzás csiga	Sajtos háromszög	
Tápérték össz.	En: 4730 kJ / 1126 kcal Fehérje: 31,1 gr Szh.: 155,5 gr Cuk: 21,7gr Só: 2,5 gr Zsír: 24,7 gr Tzs: 3,1 gr Kalc: 0 gr	En: 5563 kJ / 1325 kcal Fehérje: 59,7 gr Szh.: 131,1 gr Cuk: 21,8gr Só: 4 gr Zsír: 55,2 gr Tzs: 0,2 gr Kalc: 0 gr	En: 4783 kJ / 1139 kcal Fehérje: 33,6 gr Szh.: 177,7 gr Cuk: 1,3gr Só: 1,1 gr Zsír: 45,8 gr Tzs: 0,3 gr Kalc: 0 gr	En: 4447 kJ / 1059 kcal Fehérje: 42,7 gr Szh.: 160,2 gr Cuk: 30,7gr Só: 3,3 gr Zsír: 24,3 gr Tzs: 4,2 gr Kalc: 0 gr	En: 4252 kJ / 1012 kcal Fehérje: 46 gr Szh.: 116 gr Cuk: 9,6gr Só: 4,2 gr Zsír: 43,5 gr Tzs: 2,6 gr Kalc: 0 gr	
Allergén össze- tevéők 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, Tej, Zeller, Mustár	

Heti étlap: 2024.01.15. - 2024.01.20. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2024.01.15. hétfő	2024.01.16. kedd	2024.01.17. szerda	2024.01.18. csütörtök	2024.01.19. péntek	2024.01.20. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápi paprika	Tej 2,8%-os Lekváros vajos kenyér	Mézes gyümölcsstea Lilazsíros kenyér lilahagymával	Gyümölcslé 100%-os Túrókrém füstölt sajttal Formakenyér TV paprika	Kakaó Baromfi párizsi Margarin Árpás zsemle Kigyóuborka	
Ebéd	Fejtettbaleves Túrós tészta Banán	Kertészleves Burgonyafőzelék Fasírt Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Csirke rizottó sajttal Céklasaláta	Grízgombóc leves Paradicsomos káposztafőzelék Sertés sült Búza kenyér	Brokkoli krémleves Borsos pulykatokány Főtt tészta	
Uzsonna	Zöldség szelet	Sajtos rúd Mandarin	Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli	Teljes kiőrlésű keksz	Napraforgómagos roppancs	
Tápérték össz.	En: 4739 kj /1128 kc Fehérje: 39,6 gr Szh.: 174,2 gr Cuk:20,6gr Só:4 grZsír:33,8 grTzs:1 gr Kalc:0 gr	En: 5250 kj /1250 kc Fehérje: 51,3 gr Szh.: 201,3 gr Cuk:7,3gr Só:4,5 grZsír:39,5 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4469 kj /1064 kc Fehérje: 44,1 gr Szh.: 131,1 gr Cuk:27,9gr Só:5,1 grZsír:31,9 grTzs:2,7 gr Kalc:0 gr	En: 4966 kj /1182 kc Fehérje: 40,1 gr Szh.: 107,8 gr Cuk:38,5gr Só:3,5 grZsír:47,3 grTzs:6,8 gr Kalc:0 gr	En: 5313 kj /1265 kc Fehérje: 53,8 gr Szh.: 164 gr Cuk:8,8gr Só:3,9 grZsír:36,4 grTzs:0,3 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Shakács:

Dietetikus:

Ételmezésvezető:

Heti étlap: 2024.01.22. - 2024.01.27. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2024.01.22. hétfő	2024.01.23. kedd	2024.01.24. szerda	2024.01.25. csütörtök	2024.01.26. péntek	2024.01.27. szombat
Tízórai	Mézes gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Gyümölcsstea Kenőmájás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Tej 2,8%-os Vanília s croissant	Gyümölcsstea Halkrém Formakenyér Kaliforniai paprika	Tej 2,8%-os Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	
Ebéd	Burgonyaleves Mogyorókrémes mini gombóc Alma	Zöldségleves Tökfőzelék Sertéspörkölt Búza kenyér	Zsemlekockaleves Zöldfűszeres sült csirkecomb Rizs Káposztasaláta	Csontleves tésztával Fejtettbab főzelék Sült debreceni Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümöcslé 100%-os Vadasmártás sertéshússal Tésztaköret	
Uzsonna	Tepertős pogácsa	Pizzás kifli Őszibaracklé	Teljes kiőrlésű keksz	Tejital Kifli	Sajtos pogácsa Alma	
Tápérték össz.	En: 5345 kj/1273 kc Fehérje: 21,6 gr Szh.: 276,8 gr Cuk:17,4gr Só:3,4 grZsír:36,5 grTzs:3 gr Kalc:0 gr	En: 4662 kj /1110 kc Fehérje: 40,4 gr Szh.: 150 gr Cuk:15,8gr Só:3,6 grZsír:43,7 grTzs:3,3 gr Kalc:0 gr	En: 5148 kj/1226 kc Fehérje: 61,3 gr Szh.: 132,2 gr Cuk:25,4gr Só:4 grZsír:41,7 grTzs:6,2 gr Kalc:0 gr	En: 5410 kj/1288 kc Fehérje: 52,7 gr Szh.: 148,2 gr Cuk:25,1gr Só:4,6 grZsír:66,8 grTzs:1 gr Kalc:0 gr	En: 5324 kj /1268 kc Fehérje: 48,1 gr Szh.: 221,6 gr Cuk:29,9gr Só:4,2 grZsír:40,2 grTzs:5,2 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevők össz.	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Ételmezésvezető:

Heti étlap: 2024.01.29. - 2024.02.03. a-menü / Napi három szori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

2024.01.29. hétfő

2024.01.30. kedd

2024.01.31. szerda

2024.02.01. csütörtök

2024.02.02. péntek

2024.02.03. szombat

Tízórai	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej 2,8%-os Mézes vajás kenyér	Gyümölcsle 100%-os Snidlinges vajás kenyér	Mézes gyümölcs stea Karaván kockasajt Zsemle Kápia paprika	Gyümölcs stea Körözött Formakenyér Retek	
Ebéd	Zöldborsóleves Rántott tőkehal Rizs Tartámmártás	Karalábé leves Paradicsommártás húsgombóccal Főtt burgonya Rozsos magvas kenyér	Sütőtökrémleves Tarhonyás hús Csemege uborka	Karfiolleves Zöldbabfőzelék Pulyka apró pecsenye Teljes kiőrlésű kenyér	Almaleves Bolognai spagetti Narancs	
Uzsonna	Túró Rudi Alma	Köményes stangli Mandarin	Jogobella joghurt Kifli	Joghurtos szelet	Gyümölcs spüré	
Tápérték össz.	En: 5369 kj /1278 kc Fehérje: 34,2 gr Szh.: 333,9 gr Cuk:20,8gr Só:3,8 grZsír:55,8 grTzs:2,5 gr Kalc:0 gr	En: 5555 kj /1323 kc Fehérje: 48,4 gr Szh.: 195,2 gr Cuk:19,2gr Só:5,2 grZsír:25,1 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5283 kj /1258 kc Fehérje: 44,1 gr Szh.: 137 gr Cuk: 50,1gr Só:4 grZsír:30,3 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr	En: 4842 kj /1153 kc Fehérje: 43 gr Szh.: 124,2 gr Cuk:22,3gr Só:4 grZsír:40,5 grTzs:6,7 gr Kalc:0 gr	En: 4224 kj /1006 kc Fehérje: 43 gr Szh.: 130,3 gr Cuk:41,1gr Só:4,6 grZsír:28,3 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Mustár	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: