

	2024.03.04. hétfő	2024.03.05. kedd	2024.03.06. szerda	2024.03.07. csütörtök	2024.03.08. péntek	2024.03.09. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Gyümölcsstea Snidlinges vajas kenyér	Gyümölcslé 100%-os Téliszalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka	Kakaó Kakaós fatörzs	Tej 2,8%-os Lekváros vajas kenyér	
Ebéd	Frankfurti leves Grízes tészta baracklekvárral Mandarin	Húsgombóclevés Tökfőzelék Pulyka pörkölt Burgonyás kenyér	Brokkolikrémléves Tavaszi csirkeragu Bulgur	Tojásleves Paradicsommártás húsgombóccal Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves Sertéspaprikás Főtt tészta	
Uzsonna	Krémtúró	Pizzás kifli	Medve sajt Kifli	Sajtos rúd Alma	Perec Mandarin	
Tápérték össz.	En: 5335 kJ / 1270 kcal Fehérje: 36,5 gr Szh.: 157,4 gr Cuk: 25,4 gr Só: 4,5 gr Zsír: 36,8 gr Tzs: 0,2 gr Kalc: 0 gr	En: 4607 kJ / 1097 kcal Fehérje: 42,9 gr Szh.: 139,8 gr Cuk: 14,5 gr Só: 3,8 gr Zsír: 43,4 gr Tzs: 0,8 gr Kalc: 0 gr	En: 4641 kJ / 1105 kcal Fehérje: 45,4 gr Szh.: 120,3 gr Cuk: 28,9 gr Só: 5,6 gr Zsír: 36,9 gr Tzs: 0,4 gr Kalc: 0 gr	En: 5546 kJ / 1321 kcal Fehérje: 53,4 gr Szh.: 382,9 gr Cuk: 20,8 gr Só: 4,7 gr Zsír: 32,5 gr Tzs: 2,2 gr Kalc: 0 gr	En: 4551 kJ / 1084 kcal Fehérje: 42,8 gr Szh.: 155,8 gr Cuk: 13,3 gr Só: 2,4 gr Zsír: 29,9 gr Tzs: 0 gr Kalc: 0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	

2024.03.11. hétfő

2024.03.12. kedd

2024.03.13. szerda

2024.03.14. csütörtök

2024.03.15. péntek

2024.03.16. szombat

Tízórai	Gyümölcslé 100%-os Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Mézes gyümölcstea Vajkrém Zsemle Paradicsom	Tejeskávé Sajt tekercs Árpás zsemle TV paprika	Gyümölcstea Halkrém Formakenyér		
Ebéd	Gombaleves Paradicsomos spagetti sajttal Banán	Tarhonya leves Fejtettbab főzelék Csirkepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Rántott sertés karaj Jázmín rizs Őszibarack befőtt	Csontleves tésztával Spenótfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya Búza kenyér		
Uzsonna	Tejberizs	Napraforgómagos roppancs	Teljes kiőrlésű keksz	Köményes stangli Mandarin		
Tápérték össz.	En: 5163 kJ/1229 kcal Fehérje: 35,6 gr Szh.: 163,5 gr Cuk:38,7gr Só:4,5 grZsír:37,8 grTzs:1,5 gr Kalc:0 gr	En: 4614 kJ/1099 kcal Fehérje: 47 gr Szh.: 162,2 gr Cuk:10,6gr Só:4,5 grZsír:22,6 grTzs:4,2 gr Kalc:0 gr	En: 5497 kJ/1309 kcal Fehérje: 42 gr Szh.: 169,9 gr Cuk:25,7gr Só:4,2 grZsír:29,9 grTzs:10,7 gr Kalc:0 gr	En: 4826 kJ/1149 kcal Fehérje: 47 gr Szh.: 163,2 gr Cuk:25,5gr Só:4,1 grZsír:52,6 grTzs:0 gr Kalc:0 gr		
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár		

Heti étlap: 2024.03.18. - 2024.03.23. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2024.03.18. hétfő	2024.03.19. kedd	2024.03.20. szerda	2024.03.21. csütörtök	2024.03.22. péntek	2024.03.23. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Tej 2,8%-os Fahéjas csiga	Kakaó Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs stea Trappista sajt Margarin Fomakenyér Retek	
Ebéd	Zöldbableves Túrós gombóc Alma	Karalábé leves Burgonyafőzelék Fokhagymás csirkescsíkok Rozsos magvas kenyér	Gyümölcsleves Rizseshús Házi vegyes vágott savanyúság	Grízgombóc leves Zöldborsófőzelék Dinó Búza kenyér	Burgonya leves Lecsós virsli Tarhonya	
Uzsonna	Sajtos pogácsa	Gyümölcspüré	Müzli szelet	Pizzás csiga Mandarin	Graham keksz	
Tápérték össz.	En: 5319 kj /1266 kc Fehérje: 29,3 gr Szh.: 305,2 gr Cuk:43,4gr Só:4,8 grZsír:31,1 grTzs:7,3 gr Kalc:0 gr	En: 4352 kj /1036 kc Fehérje: 43,8 gr Szh.: 122,2 gr Cuk:37,4gr Só:3,4 grZsír:26,2 grTzs:0,4 gr Kalc:0 gr	En: 4359 kj /1038 kc Fehérje: 36,3 gr Szh.: 135,4 gr Cuk:35,4gr Só:2,2 grZsír:29,2 grTzs:1,3 gr Kalc:0 gr	En: 4709 kj /1121 kc Fehérje: 47,6 gr Szh.: 151,7 gr Cuk:33,4gr Só:3 grZsír:35 grTzs:8,6 gr Kalc:0 gr	En: 4739 kj /1128 kc Fehérje: 38,1 gr Szh.: 147,8 gr Cuk:21,6gr Só:3 grZsír:46,4 grTzs:1,9 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	

Heti étlap: 2024.03.25. - 2024.03.30. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

2024.03.25. hétfő

2024.03.26. kedd

2024.03.27. szerda

2024.03.28. csütörtök

2024.03.29. péntek

2024.03.30. szombat

Tízórai	Mézes gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Gyümölcsstea Túrókrém füstölt sajttal Formakenyér	Joghurtital Teljes kiőrlésű kifli			
Ebéd	Lencseleves kolbásszal Burgonyás tészta Csemege uborka Narancs	Zsemlekockaleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertés sült Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsle 100%-os Panírozott sajtos halrúd Petrezselymes rizs Tartármártás			
Uzsonna	Tejszelet	Dömi piskóta szelet	Krumplis pogácsa Mandarin			
Tápérték össz.	En: 4355 kj /1037 kc Fehérje: 33,2 gr Szh.: 158,1 gr Cuk:11,8gr Só:3,4 grZsír:26,8 grTzs:1,7 gr Kalc:0 gr	En: 4212 kj /1003 kc Fehérje: 34 gr Szh.: 118,9 gr Cuk:24,2gr Só:4,5 grZsír:42,5 grTzs:1,3 gr Kalc:0 gr	En: 5120 kj /1219 kc Fehérje: 34,9 gr Szh.: 143,7 gr Cuk:45,1gr Só:3 grZsír:34,3 grTzs:1,6 gr Kalc:0 gr			
Allergén össze- tevők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Mustár			

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Ételmezésvezető: