

	2024.04.08. hétfő	2024.04.09. kedd	2024.04.10. szerda	2024.04.11. csütörtök	2024.04.12. péntek	2024.04.13. szombat
Tízórai	Mézes gyümölcs tea Zöldséges tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Körözött Formakenyér TV paprika	Kefír Kifli	Tej 2,8%-os Lekváros vajás kenyér	Kakaó Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	
Ebéd	Májgaluskaleves Csőben sült makaróni Mandarin	Tarhonyaleves Zöldbabfőzelék Fasírt Teljes kiőrlésű kenyér	Szilvakrémeleves Zöldfűszeres sült csirkecomb Zöldséges rizs	Magyaros burgonyaleves Lencsefőzelék Sült virsli Búza kenyér	Sertésraguleves Gombapaprikás Főtt tészta	
Uzsonna	Puding	Sajtos rúd	Tepertős pogácsa Alma	Zabkeksz Mandarin	Zöldség szelet	
Tápérték össz.	En: 4256 kJ / 1013 kcal Fehérje: 34,3 gr Szh.: 136 gr Cuk: 12,8gr Só: 2,9 gr Zsír: 37,2 gr Tzs: 2,5 gr Kalc: 0 gr	En: 4514 kJ / 1075 kcal Fehérje: 46,4 gr Szh.: 161,8 gr Cuk: 16gr Só: 4,6 gr Zsír: 48,7 gr Tzs: 0 gr Kalc: 0 gr	En: 4546 kJ / 1082 kcal Fehérje: 50,7 gr Szh.: 227,8 gr Cuk: 13,2gr Só: 3,8 gr Zsír: 23,6 gr Tzs: 0 gr Kalc: 0 gr	En: 5511 kJ / 1312 kcal Fehérje: 52,5 gr Szh.: 179,3 gr Cuk: 9,5gr Só: 3,3 gr Zsír: 41 gr Tzs: 0 gr Kalc: 0 gr	En: 5130 kJ / 1221 kcal Fehérje: 43,8 gr Szh.: 138 gr Cuk: 15,8gr Só: 4,2 gr Zsír: 48,8 gr Tzs: 4 gr Kalc: 0 gr	
Allergén összetevők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezám mag	

Heti étlap: 2024.04.15. - 2024.04.20. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2024.04.15. hétfő	2024.04.16. kedd	2024.04.17. szerda	2024.04.18. csütörtök	2024.04.19. péntek	2024.04.20. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Formakenyér Kigyóuborka	Gyümölcsle 100%-os Medve sajt Kifli	Tej 2,8%-os Kakaós kalács	Gyümölcsstea Krém sajt Teljes kiőrlésű zsemle Kápia paprika	Tejeskávé Snidlinges vajás kenyér	
Ebéd	Karfiollevés Túrós tészta Alma	Grízgombóc leves Fejlesztett bab főzelék Pulyka pörkölt Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Rántott trappista sajt Rizs Tartármártás	Zöldségleves Paradicsommártás húsgombóccal Főtt burgonya Búza kenyér	Zsemlekockaleves Mediterrán csirke Főtt tészta	
Uzsonna	Müzli szelet	Köményes stangli Mandarin	Napraforgómagos roppancs Alma	Gyümölcspüré	Zabrudi Narancs	
Tápérték össz.	En: 4798 kJ / 1142 kcal Fehérje: 38 gr Szh.: 324 gr Cuk: 33,2 gr Só: 3 gr Zsír: 42,1 gr Tzs: 0,2 gr Kalc: 0 gr	En: 5166 kJ / 1230 kcal Fehérje: 55 gr Szh.: 134,6 gr Cuk: 43,2 gr Só: 5,1 gr Zsír: 29,2 gr Tzs: 0,2 gr Kalc: 0 gr	En: 5470 kJ / 1302 kcal Fehérje: 36,6 gr Szh.: 268,5 gr Cuk: 26,1 gr Só: 2,6 gr Zsír: 47,1 gr Tzs: 0,5 gr Kalc: 0 gr	En: 4225 kJ / 1006 kcal Fehérje: 40,8 gr Szh.: 149,3 gr Cuk: 30,2 gr Só: 3 gr Zsír: 20,2 gr Tzs: 0,4 gr Kalc: 0 gr	En: 4701 kJ / 1119 kcal Fehérje: 45,4 gr Szh.: 127,6 gr Cuk: 7,4 gr Só: 3,5 gr Zsír: 44,1 gr Tzs: 0,3 gr Kalc: 0 gr	
Allergén össze- tevők össz.	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezám mag	

Heti étlap: 2024.04.22. - 2024.04.27. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

2024.04.22. hétfő

2024.04.23. kedd

2024.04.24. szerda

2024.04.25. csütörtök

2024.04.26. péntek

2024.04.27. szombat

Tízórai	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Gyümölcslé 100%-os Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Tej 2,8%-os Lekváros bukta	Kakaó Kópé felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Gyümölcs stea Hal krém Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	
Ebéd	Karalábé leves Sonkás zöldséges penne sajttal	Zöldbableves Panírozott halrúd Burgonyapüré	Gulyásleves Sajtos pogácsa Búza kenyér Banán	Csontleves tésztával Sárgaborsó főzelék Sült virsli Burgonyás kenyér	Gyümölcslé 100%-os Bolognai spagetti	
Uzsonna	Tejszelet	Sajtos háromszög	Karaván kocka sajt Teljes kiőrlésű zsemle	Tejberizs	Perec	
Tápérték össz.	En: 4411 kj/1050 kc Fehérje: 33,7 gr Szh.: 125,6 gr Cuk:18,3gr Só:4 grZsír:37,2 grTzs:2,2 gr Kalc:0 gr	En: 4266 kj /1016 kc Fehérje: 33,4 gr Szh.: 103,3 gr Cuk:29,2gr Só:4 grZsír:122,8 grTzs:6,1 gr Kalc:0 gr	En: 5651 kj/1346 kc Fehérje: 45,5 gr Szh.: 201,1 gr Cuk:26,4gr Só:3,4 grZsír:17,6 grTzs:8,4 gr Kalc:0 gr	En: 4842 kj/1153 kc Fehérje: 55,7 gr Szh.: 149,1 gr Cuk:16,7gr Só:4,3 grZsír:56,7 grTzs:1,9 gr Kalc:0 gr	En: 4432 kj /1055 kc Fehérje: 36,8 gr Szh.: 129 gr Cuk:38,6gr Só:4 grZsír:32,7 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Hal, Tej	

2024.04.29. hétfő

2024.04.30. kedd

2024.05.01. szerda

2024.05.02. csütörtök

2024.05.03. péntek

2024.05.04. szombat

Tízórai	Tej 2,8%-os Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Mézes gyümölcstea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika		Tej 2,8%-os Vaniliás croissant	Gyümölcstea Libazsíros kenyér lilahagymával	
Ebéd	Húsgombóclevés Káposztás tészta	Kertészleves Sült csirkecomb Gyümölcs mártás Pirított dara		Burgonyaleves Chilis bab Búza kenyér Narancs	Gombaleves Vadasmártás sertéshússal Főtt tészta	
Uzsonna	Pizzás kifli	Krumplis pogácsa		Joghurtos szelet	Teljes kiőrlésű keksz	
Tápérték össz.	En: 3900 kJ / 929 kcal Fehérje: 29,8 gr Szh.: 137,4 gr Cuk: 5,4 gr Só: 3,8 gr Zsír: 28 gr Tzs: 1,1 gr Kalc: 0 gr	En: 4745 kJ / 1130 kcal Fehérje: 45,7 gr Szh.: 172,2 gr Cuk: 37,6 gr Só: 4,5 gr Zsír: 31 gr Tzs: 3,6 gr Kalc: 0 gr		En: 5036 kJ / 1199 kcal Fehérje: 52,4 gr Szh.: 157,3 gr Cuk: 16,4 gr Só: 2,6 gr Zsír: 36,6 gr Tzs: 1,3 gr Kalc: 0 gr	En: 5051 kJ / 1203 kcal Fehérje: 42,3 gr Szh.: 140,9 gr Cuk: 27,2 gr Só: 3,9 gr Zsír: 48,6 gr Tzs: 6,2 gr Kalc: 0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár		Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	