

Heti étlap: 2024.05.06. - 2024.05.12. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2024.05.06. hétfő	2024.05.07. kedd	2024.05.08. szerda	2024.05.09. csütörtök	2024.05.10. péntek	2024.05.11. szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Mézes gyümölcsstea Májkrem vajjal Korpás zsemle Kápia paprika	Tej 2,8%-os Lekváros vajas kenyér	Gyümölcslé 100%-os Túrókrém füstölt sajttal Fomakenyér	Kakaó Téliszalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	
Ebéd	Fejtettbaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Zöldségleves Tökfőzelék Sertéspörkölt Búza kenyér	Grízgombóc leves Zöldborsós pulyka tokány Bulgur	Zsemlekockaleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertés sült Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves Rántott csirkemell filé Petrezselymes burgonya Csemege uborka	
Uzsonna	Tepertős pogácsa	Pizzás csiga	Zab szelet Mandarin	Csokis croissant	Zöldség püré	
Tápérték össz.	En: 5314 kj /1265 kc Fehérje: 34,7 gr Szh.: 261,2 gr Cuk:14,4gr Só:3,6 grZsír:41,8 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4312 kj /1027 kc Fehérje: 42,9 gr Szh.: 128,5 gr Cuk:10,6gr Só:4,3 grZsír:37 grTzs:4,4 gr Kalc:0 gr	En: 4304 kj /1025 kc Fehérje: 46,9 gr Szh.: 133,2 gr Cuk:1,5gr Só:3,8 grZsír:27,9 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5028 kj /1197 kc Fehérje: 39,5 gr Szh.: 132,8 gr Cuk:43,6gr Só:4,3 grZsír:66,9 grTzs:0,4 gr Kalc:0 gr	En: 4510 kj /1074 kc Fehérje: 38,1 gr Szh.: 123 gr Cuk:22,1gr Só:4 grZsír:50,4 grTzs:2 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	

Heti étlap: 2024.05.13. - 2024.05.18. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2024.05.13. hétfő	2024.05.14. kedd	2024.05.15. szerda	2024.05.16. csütörtök	2024.05.17. péntek	2024.05.18. szombat
Tízórai	Tej 2,8%-os Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli	Karamellás tej Snidlinges vajás kenyér	Gyümöcslé 100%-os Mozzarella sajtrúd Kifli Retek	Tej 2,8%-os Sajtos párizsi Margarin Komspitz rúd Kaliforniai paprika	
Ebéd	Lebbencsleves Mogyorókrémes mini gombóc Mandarin	Májgaluskaleves Zöldborsófőzelék Dinó Burgonyás kenyér	Paradicsomleves Bácskai rizseshús Céklasaláta	Tarhonyaleves Kelkáposzta főzelék Pulyka pörkölt Búza kenyér	Gyümöcslé 100%-os Milánói makaróni	
Uzsonna	Köményes stangli	Müzli szelet Mandarin	Krumplis pogácsa	Teljes kiőrlésű keksz	Csokis piskóta szelet	
Tápérték össz.	En: 4750 kj /1131 kc Fehérje: 30,6 gr Sznh.: 152,5 gr Cuk:25gr Só:5,3 grZsír:34,3 grTzs:3 gr Kalc:0 gr	En: 4268 kj /1016 kc Fehérje: 39,9 gr Sznh.: 135,9 gr Cuk:41,4gr Só:2,7 grZsír:33,8 grTzs:5,8 gr Kalc:0 gr	En: 4923 kj /1172 kc Fehérje: 42,8 gr Sznh.: 172,2 gr Cuk:15,9gr Só:4 grZsír:37,1 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4699 kj /1119 kc Fehérje: 48,5 gr Sznh.: 109,4 gr Cuk:38gr Só:2,2 grZsír:27,8 grTzs:10,3 gr Kalc:0 gr	En: 4756 kj /1132 kc Fehérje: 42 gr Sznh.: 111,2 gr Cuk:42gr Só:3,9 grZsír:29,2 grTzs:7,6 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevők össz.	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár	

Heti étlap: 2024.05.20. - 2024.05.25. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2024.05.20. hétfő	2024.05.21. kedd	2024.05.22. szerda	2024.05.23. csütörtök	2024.05.24. péntek	2024.05.25. szombat
Tízórai		Tej 2,8%-os Krémsajt Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Gyümölcstea Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej 2,8%-os Túrósbatyu	Gyümölcslé 100%-os Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle TV paprika	
Ebéd		Csirkebecsinált leves Diós tészta Banán	Zöldbableves Panírozott spenótos hal Rizs Tartámmártás	Tojásleves Finomfőzelék Fasírt Rozsos magvas kenyér	Húsleves Meggy mártás Főtt hús Főtt burgonya	
Uzsonna		Napraforgómagos roppancs	Perec	Zabkeksz Alma	Sajtos rúd	
Tápérték össz.		En: 4898 kJ /1166 kc Fehérje: 38,9 gr Szh.: 177,1 gr Cuk:12gr Só:3,9 grZsír:27,8 grTzs:0,3 gr Kalc:0 gr	En: 4978 kJ /1185 kc Fehérje: 29,5 gr Szh.: 160,6 gr Cuk:14,2gr Só:2,8 grZsír:44,2 grTzs:1,4 gr Kalc:0 gr	En: 5467 kJ /1302 kc Fehérje: 51,4 gr Szh.: 284,8 gr Cuk:24gr Só:3,1 grZsír:36,3 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4387 kJ /1044 kc Fehérje: 43,7 gr Szh.: 159,7 gr Cuk:46,3gr Só:4,2 grZsír:34,3 grTzs:3,6 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevők össz.		Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	

Heti étlap: 2024.05.27. - 2024.06.01. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

2024.05.27. hétfő

2024.05.28. kedd

2024.05.29. szerda

2024.05.30. csütörtök

2024.05.31. péntek

2024.06.01. szombat

Tízórai	Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Mézes gyümölcsstea Snidlinges májas Formakenyér Paradicsom	Kakaó Briós	Gyümölcsstea Sajt tekercs Teljes kiőrlésű kifli	Tej 2,8%-os Mogyorókrémes kenyér	
Ebéd	Frankfurti leves Mákos nudli Alma	Karalábé leves Zöldbabfőzelék Pulyka apró pecsenye Teljes kiőrlésű kenyér	Burgonyaleves Currys csirkemell Jázmin rizs	Sertésraguleves Tejbegríz kakaószóráttal	Gombaleves Pusztai pörkölt Házi vegyes vágott savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér	
Uzsonna	Krémtúró	Gyümölcs lekvár Kifli	Zöldség szelet	Pizzás csiga Mandarin	Sajtos pogácsa	
Tápérték össz.	En: 5480 kJ / 1305 kcal Fehérje: 37,4 gr Sznh.: 266,3 gr Cuk: 17,8gr Só: 3,7 grZsír: 55,1 grTzs: 0 gr Kalc: 0 gr	En: 4343 kJ / 1034 kcal Fehérje: 44,3 gr Sznh.: 144,8 gr Cuk: 7,9gr Só: 4,5 grZsír: 29,1 grTzs: 2,3 gr Kalc: 0 gr	En: 4627 kJ / 1102 kcal Fehérje: 47,1 gr Sznh.: 164,2 gr Cuk: 17,8gr Só: 1,8 grZsír: 32,9 grTzs: 1,6 gr Kalc: 0 gr	En: 4291 kJ / 1022 kcal Fehérje: 41 gr Sznh.: 141,2 gr Cuk: 30gr Só: 2,6 grZsír: 20,4 grTzs: 4 gr Kalc: 0 gr	En: 5308 kJ / 1264 kcal Fehérje: 43,7 gr Sznh.: 169,2 gr Cuk: 7,9gr Só: 5,2 grZsír: 35 grTzs: 5 gr Kalc: 0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezám	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller, Mustár	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

szakács:

Dietetikus:

Ételmezésvezető: