

**Heti étlap: 2025.05.05. - 2025.05.10. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

|                                                 | 2025.05.05. hétfő                                                                                                    | 2025.05.06. kedd                                                                                                     | 2025.05.07. szerda                                                                                                    | 2025.05.08. csütörtök                                                                                                    | 2025.05.09. péntek                                                                                                       | 2025.05.10. szombat |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Tízórai</b>                                  | Tej 2,8%-os<br>Zala felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kígyóuborka                                   | Gyümölcsle 100%-os<br>Snidlinges májas<br>Korpás zsemle<br>Kápi paprika                                              | Tej 2,8%-os<br>Mézes vajas kenyér                                                                                     | Gyümölcsle<br>Túrókrém füstölt sajttal<br>Formakenyér                                                                    | Karamellás tej<br>Téliszalámi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>TV paprika                                        |                     |
| <b>Ebéd</b>                                     | Fejtettbaleves<br>Grízes tészta<br>baracklekvárral<br>Alma                                                           | Zöldségleves<br>Tökfőzelék<br>Sertéspörkölt<br>Búza kenyér                                                           | Grízgombóc leves<br>Roston sült csirkemell<br>Majonézes burgonya                                                      | Zsemlekockaleves<br>Paradicsomos<br>káposztafőzelék<br>Sertés sült<br>Teljes kiőrlésű kenyér                             | Karfiolleves<br>Rántott pulykamell<br>Gombás rizs<br>Csemege uborka                                                      |                     |
| <b>Uzsonna</b>                                  | Krumplis pogácsa                                                                                                     | Pizzás csiga                                                                                                         | Zab szelet<br>Mandarin                                                                                                | Medve sajt<br>Kifli                                                                                                      | Gyümölcspüré<br>Piskóta tallér                                                                                           |                     |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                       | En: 5336 kJ /1270 kc<br>Fehérje: 40 gr<br>Szh.: 326,7 gr<br>Cuk:15,4gr Só:5,5<br>grZsír:37,6 grTzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 4684 kJ /1115 kc<br>Fehérje: 44,6 gr<br>Szh.: 118,3 gr<br>Cuk:30gr Só:4,2 grZsír:35<br>grTzs:6,9 gr<br>Kalc:0 gr | En: 4839 kJ /1152 kc<br>Fehérje: 48,6 gr<br>Szh.: 139,7 gr<br>Cuk:1,5gr Só:3,3<br>grZsír:45,5 grTzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 4743 kJ /1129 kc<br>Fehérje: 39,6 gr<br>Szh.: 142,7 gr<br>Cuk:18,6gr Só:5,5<br>grZsír:44,3 grTzs:0,2 gr<br>Kalc:0 gr | En: 4650 kJ /1107 kc<br>Fehérje: 37,9 gr<br>Szh.: 126,3 gr<br>Cuk:24,1gr Só:3,8<br>grZsír:50,4 grTzs:2,1 gr<br>Kalc:0 gr |                     |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevéők<br/>össz.</b> | Glutén, Tojás, Tej, Zeller                                                                                           | Glutén, Tojás, Szójabab,<br>Tej, Zeller, Mustár                                                                      | Glutén, Tojás, Tej, Zeller,<br>Mustár                                                                                 | Glutén, Tojás, Tej, Zeller                                                                                               | Glutén, Tojás, Tej, Zeller                                                                                               |                     |

|                                                 | 2025.05.12. hétfő                                                                                                           | 2025.05.13. kedd                                                                                                            | 2025.05.14. szerda                                                                                                        | 2025.05.15. csütörtök                                                                                                        | 2025.05.16. péntek                                                                                                          | 2025.05.17. szombat                                                                                                     |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b>                                  | Tej 2,8%-os<br>Gépsonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kígyóuborka                                                | Gyümölcs joghurt<br>Teljes kiőrlésű kifli                                                                                   | Kakaó<br>Snidlinges vajás kenyér                                                                                          | Gyümölcslé 100%-os<br>Mozzarella sajtrúd<br>Kifli<br>Paradicsom                                                              | Gyümölcstea<br>Sertés párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kaliforniai paprika                                  | Tej 2,8%-os<br>Fonottka                                                                                                 |
| <b>Ebéd</b>                                     | Legényfogóleves<br>Csokis gombóc<br>Narancs                                                                                 | Májgombóclevés<br>Zöldborsófőzelék<br>Dinó<br>Burgonyás kenyér                                                              | Paradicsomleves<br>Bácskai rizseshús<br>Céklasaláta                                                                       | Tarhonyaleves<br>Fejtettbab főzelék<br>Pulyka pörkölt<br>Búza kenyér                                                         | Burgonyaleves<br>Rántott tökehal<br>Bulgur<br>Tartármártás                                                                  | Gyümölcslé 100%-os<br>Bolognai spagetti                                                                                 |
| <b>Uzsonna</b>                                  | Köményes stangli                                                                                                            | Müzli szelet<br>Alma                                                                                                        | Tepertős pogácsa                                                                                                          | Teljes kiőrlésű keksz                                                                                                        | Csokis piskóta szelet                                                                                                       | Sajtos háromszög<br>Alma                                                                                                |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                       | En: 4554 kJ /1084 kcal<br>Fehérje: 35,7 gr<br>Sznh.: 166,5 gr<br>Cuk:27,1gr Só:4,8<br>grZsír:27,6 grTzs:0,4 gr<br>Kalc:0 gr | En: 4308 kJ /1026 kcal<br>Fehérje: 40,5 gr<br>Sznh.: 308,3 gr<br>Cuk:41,4gr Só:2,7<br>grZsír:35,2 grTzs:5,8 gr<br>Kalc:0 gr | En: 5332 kJ /1269 kcal<br>Fehérje: 34,5 gr<br>Sznh.: 128,4 gr<br>Cuk:17,5gr Só:3,3<br>grZsír:32,1 grTzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 5094 kJ /1213 kcal<br>Fehérje: 57,4 gr<br>Sznh.: 112,3 gr<br>Cuk:41,2gr Só:2,6<br>grZsír:28,3 grTzs:10,3 gr<br>Kalc:0 gr | En: 4744 kJ /1130 kcal<br>Fehérje: 29,7 gr<br>Sznh.: 123,1 gr<br>Cuk:28,8gr Só:3,7<br>grZsír:48,2 grTzs:7,7 gr<br>Kalc:0 gr | En: 5000 kJ /1191 kcal<br>Fehérje: 57 gr<br>Sznh.: 334 gr<br>Cuk:29,1gr Só:3,4<br>grZsír:33,6 grTzs:2,6 gr<br>Kalc:0 gr |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevéők<br/>össz.</b> | Glutén, Tojás, Szójabab,<br>Tej, Zeller                                                                                     | Glutén, Tojás,<br>Földimogyoró, Szójabab,<br>Tej, Dió, Zeller                                                               | Glutén, Tojás, Szójabab,<br>Tej, Zeller                                                                                   | Glutén, Tojás,<br>Földimogyoró, Szójabab,<br>Tej, Zeller                                                                     | Glutén, Tojás, Hal,<br>Szójabab, Tej, Dió, Zeller,<br>Mustár                                                                | Glutén, Tojás, Tej                                                                                                      |

**Heti étlap: 2025.05.19. - 2025.05.24. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

|                                                 | 2025.05.19. hétfő                                                                                                              | 2025.05.20. kedd                                                                                                                  | 2025.05.21. szerda                                                                                                                   | 2025.05.22. csütörtök                                                                                                             | 2025.05.23. péntek                                                                                                                | 2025.05.24. szombat |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Tízórai</b>                                  | Tej 2,8%-os<br>Trappista sajt<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kápi paprika                                            | Jogobella joghurt<br>Kifli                                                                                                        | Gyümölcs tea<br>Paprikás szalámi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paradicsom                                                 | Tej 2,8%-os<br>Túrós batyu                                                                                                        | Gyümölcslé 100%-os<br>Liba zsíros kenyér<br>lilahagymával                                                                         |                     |
| <b>Ebéd</b>                                     | Csirkebeccsinált leves<br>Burgonyás tészta<br>Csemege uborka                                                                   | Tojásleves<br>Finomfőzelék<br>Fasírt<br>Rozskenyér                                                                                | Gombaleves<br>Rántott camembert sajt<br>áfonyalekvárral<br>Rizs                                                                      | Húsleves<br>Meggy mártás<br>Főtt hús<br>Főtt burgonya                                                                             | Babgulyás<br>Sajtos pogácsa<br>Búza kenyér<br>Banán                                                                               |                     |
| <b>Uzsonna</b>                                  | Napraforgómagos<br>roppancs                                                                                                    | Zabkeksz<br>Alma                                                                                                                  | Perec                                                                                                                                | Sajtos rúd<br>Alma                                                                                                                | Tejszelet                                                                                                                         |                     |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                       | En: 4777 kJ /1137 kcal<br>Fehérje: 43,6 gr<br>Sznh.: 169 gr<br>Cuk: 7,4 gr Só: 3,4 gr<br>Zsír: 31 gr Tzs: 0,3 gr<br>Kalc: 0 gr | En: 5022 kJ /1196 kcal<br>Fehérje: 45,5 gr<br>Sznh.: 297,8 gr<br>Cuk: 33,3 gr Só: 3,4 gr<br>Zsír: 28,4 gr Tzs: 0 gr<br>Kalc: 0 gr | En: 4894 kJ /1165 kcal<br>Fehérje: 24,9 gr<br>Sznh.: 174,1 gr<br>Cuk: 22,4 gr Só: 3,7 gr<br>Zsír: 40,8 gr Tzs: 10,9 gr<br>Kalc: 0 gr | En: 5013 kJ /1194 kcal<br>Fehérje: 51,2 gr<br>Sznh.: 326,3 gr<br>Cuk: 38,9 gr Só: 4,1 gr<br>Zsír: 29,4 gr Tzs: 0 gr<br>Kalc: 0 gr | En: 4965 kJ /1182 kcal<br>Fehérje: 37,6 gr<br>Sznh.: 174,8 gr<br>Cuk: 26,6 gr Só: 3,4 gr<br>Zsír: 29 gr Tzs: 5,6 gr<br>Kalc: 0 gr |                     |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevéők<br/>össz.</b> | Glutén, Tojás, Tej, Zeller                                                                                                     | Glutén, Tojás, Tej, Zeller                                                                                                        | Glutén, Tojás, Tej, Zeller                                                                                                           | Glutén, Tojás, Tej, Zeller                                                                                                        | Glutén, Tojás, Tej, Zeller                                                                                                        |                     |

**Heti étlap: 2025.05.26. - 2025.05.31. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

|                                                 | 2025.05.26. hétfő                                                                                                           | 2025.05.27. kedd                                                                                                           | 2025.05.28. szerda                                                                                                          | 2025.05.29. csütörtök                                                                                                     | 2025.05.30. péntek                                                                                                        | 2025.05.31. szombat |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Tízórai</b>                                  | Multivitamin 100%-os<br>Sajtos párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kaliforniai paprika                         | Mézes gyümölcsstea<br>Snidlinges májas<br>Formakenyér<br>Kígyóborka                                                        | Tej 2,8%-os<br>Lekváros bukta                                                                                               | Gyümölcsstea<br>Sajt tekercs<br>Teljes kiőrlésű kifli<br>Paradicsom                                                       | Joghurttal<br>Kifli                                                                                                       |                     |
| <b>Ebéd</b>                                     | Frankfurti leves<br>Mákos nudli<br>Alma                                                                                     | Karalábé leves<br>Zöldbabfőzelék<br>Pulyka apró pecsenye<br>Teljes kiőrlésű kenyér                                         | Magyaros<br>burgonyaleves<br>Currys csirkemell<br>Jázmín rizs                                                               | Sertésraguleves<br>Tejbegríz kakaósóráttal                                                                                | Gyümölcslé 100%-os<br>Pusztai pörkölt<br>Házi vegyes vágott<br>savanyúság<br>Teljes kiőrlésű kenyér                       |                     |
| <b>Uzsonna</b>                                  | Pizzás kifli                                                                                                                | Gyümölcs lekvár<br>Kifli                                                                                                   | Zöldség szelet<br>Mandarin                                                                                                  | Sajtos pogácsa                                                                                                            | Krémtúró                                                                                                                  |                     |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                       | En: 5609 kJ /1336 kcal<br>Fehérje: 33,7 gr<br>Sznh.: 276,4 gr<br>Cuk:27,8gr Só:4,4<br>grZsír:59,7 grTzs:2,3 gr<br>Kalc:0 gr | En: 4335 kJ /1032 kcal<br>Fehérje: 44,3 gr<br>Sznh.: 144,4 gr<br>Cuk:7,9gr Só:4,5<br>grZsír:29,1 grTzs:2,3 gr<br>Kalc:0 gr | En: 5468 kJ /1302 kcal<br>Fehérje: 46,3 gr<br>Sznh.: 168,3 gr<br>Cuk:35,7gr Só:2,3<br>grZsír:31,1 grTzs:1,6 gr<br>Kalc:0 gr | En: 4521 kJ /1077 kcal<br>Fehérje: 41,2 gr<br>Sznh.: 134,6 gr<br>Cuk:32gr Só:3,4<br>grZsír:23,1 grTzs:9,9 gr<br>Kalc:0 gr | En: 4756 kJ /1132 kcal<br>Fehérje: 40,5 gr<br>Sznh.: 114,6 gr<br>Cuk:50,3gr Só:3<br>grZsír:20,3 grTzs:0,2 gr<br>Kalc:0 gr |                     |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevéők<br/>össz.</b> | Glutén, Tojás, Szójabab,<br>Tej, Zeller                                                                                     | Glutén, Tojás, Szójabab,<br>Tej, Zeller, Mustár                                                                            | Glutén, Tojás,<br>Földimogyoró, Szójabab,<br>Tej, Dió, Zeller, Mustár,<br>Szezám                                            | Glutén, Tojás, Szójabab,<br>Tej, Zeller                                                                                   | Glutén, Tojás, Tej, Zeller                                                                                                |                     |