

	2025.06.02. hétfő	2025.06.03. kedd	2025.06.04. szerda	2025.06.05. csütörtök	2025.06.06. péntek	2025.06.07. szombat
Tízórai	Gyümölcs tea Gombás felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Gyümölcsle 100%-os Halkrém Formakenyér TV paprika	Tej 2,8%-os Kakaós kalács	Gyümölcs tea Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom		
Ebéd	Lencseleves Túrós tészta Banán	Zsemlekockaleves Tökfőzelék Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér	Eperkrémleves Sült csirkecomb Kukoricás rizs	Karfiolleves Burgonyafőzelék Csibefasírt Búza kenyér		
Uzsonna	Köményes stangli	Medve sajt Kifli	Sajtos háromszög	Pizzás csiga		
Tápérték össz.	En: 5129 kJ /1221 kcal Fehérje: 43,7 gr Szh.: 191,8 gr Cuk:28,2gr Só:5 grZsír:32 gr Tzs:1,1 gr Kalc:0 gr	En: 5252 kJ /1251 kcal Fehérje: 40,4 gr Szh.: 130,9 gr Cuk:27,8gr Só:5,1 gr Zsír:48,1 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr	En: 4229 kJ /1007 kcal Fehérje: 56,3 gr Szh.: 97,4 gr Cuk:34,2gr Só:3,4 gr Zsír:30,4 grTzs:3,6 gr Kalc:0 gr	En: 5138 kJ /1223 kcal Fehérje: 39,7 gr Szh.: 170,4 gr Cuk:15,4gr Só:3,5 gr Zsír:41,7 grTzs:9,5 gr Kalc:0 gr		
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller		

2025.06.09. hétfő

2025.06.10. kedd

2025.06.11. szerda

2025.06.12. csütörtök

2025.06.13. péntek

2025.06.14. szombat

Tízórai		Gyümölcsstea Kópé felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Tejital Kifli	Almalé 100%-os Sajtos pogácsa	Multivitamin 100%-os Krumplis pogácsa	
Ebéd		Palóclevés Lekváros gombóc Alma	Grízgombóc leves Rántott trappista sajt Rizs Tartármártás	Chilis bab Búza kenyér Rétes	Csontleves tésztával Halpaprikás Főtt tészta	
Uzsonna		Sajtos rúd	Rozs korong Narancs	Mozzarella sajtrúd Zsemle	Zabrudi Alma	
Tápérték össz.		En: 5223 kJ /1244 kcal Fehérje: 41,1 gr Szh.: 393,7 gr Cuk:37gr Só:5,6 grZsír:37,3 grTzs:0,8 gr Kalc:0 gr	En: 4944 kJ /1177 kcal Fehérje: 29,4 gr Szh.: 122,7 gr Cuk:20,8gr Só:2,1 grZsír:42,1 grTzs:3,4 gr Kalc:0 gr	En: 4294 kJ /1022 kcal Fehérje: 46,8 gr Szh.: 112,1 gr Cuk:24,1gr Só:3 grZsír:23,8 grTzs:7,7 gr Kalc:0 gr	En: 4519 kJ /1076 kcal Fehérje: 45,4 gr Szh.: 314,3 gr Cuk:28gr Só:3,6 grZsír:53,8 grTzs:2,1 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.		Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Hal, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezámag	

2025.06.16. hétfő

2025.06.17. kedd

2025.06.18. szerda

2025.06.19. csütörtök

2025.06.20. péntek

2025.06.21. szombat

Tízórai	Tej 2,8%-os Mézes vajas kenyér	Gyümölcsle 100%-os Májkrem vajjal Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika	Kefir Teljes kiőrlésű kifli	Kakaó Zöldséges tavaszi felvágott Margarin Sajtos zsemle	Gyümölcsle Krémsajt Formakenyér Paradicsom	
Ebéd	Tojásleves Sonkás zöldséges tészta sajttal	Húsgombóclevés Sárgaborsó főzelék Sült virsli Burgonyás kenyér	Gyümölcsleves Hentes pulykatokány Rizs	Csirkeraagu leves Túrósbatyu Alma	Gyümölcsle 100%-os Tarhonyás hús Csemege uborka	
Uzsonna	Napraforgómagos roppancs Banán	Puding	Zab szelet Alma	Perec	Teljes kiőrlésű keksz	
Tápérték össz.	En: 5378 kJ /1280 kcal Fehérje: 41,7 gr Szh.: 185,2 gr Cuk:2,3gr Só:4,4 grZsír:32,7 grTzs:0,3 gr Kalc:0 gr	En: 5002 kJ /1191 kcal Fehérje: 38,3 gr Szh.: 131 gr Cuk:48,9gr Só:3,9 grZsír:32,3 grTzs:4,6 gr Kalc:0 gr	En: 4435 kJ /1056 kcal Fehérje: 41,5 gr Szh.: 321,1 gr Cuk:17,5gr Só:2,3 grZsír:22,3 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 4257 kJ /1014 kcal Fehérje: 39,3 gr Szh.: 285,3 gr Cuk:13,2gr Só:2,9 grZsír:30,4 grTzs:1,1 gr Kalc:0 gr	En: 4306 kJ /1025 kcal Fehérje: 35,1 gr Szh.: 112,9 gr Cuk:51,6gr Só:2,1 grZsír:25,4 grTzs:7,9 gr Kalc:0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller	

Heti étlap: 2025.06.23. - 2025.06.28. a-menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2025.06.23. hétfő	2025.06.24. kedd	2025.06.25. szerda	2025.06.26. csütörtök	2025.06.27. péntek	2025.06.28. szombat
Tízórai	Gyümölcs tea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápi paprika	Gyümölcslé 100%-os Snidlinges vaj kenyér	Tej 2,8%-os Fahéjas csiga	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápi paprika	Tej 2,8%-os Lekváros vaj kenyér	
Ebéd	Zellerkrémleves Gyros csirkemell Joghurtos saláta Sült burgonya	Zöldborsóleves Vadasmártás sertéshússal Tésztaköret	Paradicsomleves Rántott sertés karaj Rizs Uborkasaláta	Gulyásleves Sajtos pogácsa Búza kenyér Jégkrém	Zöldbableves Milánói makaróni Őszibarack	
Uzsonna	Pizzás csiga	Tejszelet	Kukorica chips Nektarin	Májkrém Kifli	Sajtos háromszög	
Tápérték össz.	En: 5130 kJ /1221 kcal Fehérje: 40,8 gr Szh.: 149,9 gr Cuk: 17,6gr Só: 4 gr Zsír: 48,4 gr Tzs: 5,9 gr Kalc: 0 gr	En: 4849 kJ /1154 kcal Fehérje: 38,3 gr Szh.: 119,7 gr Cuk: 37,1gr Só: 4,5 gr Zsír: 42,9 gr Tzs: 0,7 gr Kalc: 0 gr	En: 4942 kJ /1177 kcal Fehérje: 33,8 gr Szh.: 165,1 gr Cuk: 38,1gr Só: 5,1 gr Zsír: 33,7 gr Tzs: 2,3 gr Kalc: 0 gr	En: 4808 kJ /1145 kcal Fehérje: 39,6 gr Szh.: 171,4 gr Cuk: 16,3gr Só: 5,8 gr Zsír: 25,5 gr Tzs: 10,3 gr Kalc: 0 gr	En: 5042 kJ /1200 kcal Fehérje: 47,6 gr Szh.: 157,7 gr Cuk: 6,9gr Só: 4,4 gr Zsír: 36,9 gr Tzs: 2,9 gr Kalc: 0 gr	
Allergén össze- tevéők össz.	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller	