

Óbudai Waldorf Óvoda

Étrend dátum: 2019.01.21. – 2019.02.01.

Korcsoport: 4-6 év

	01.21.	01.22.	01.23.	01.24.	01.25.
Tízórai	Csipkebogyó tea mézzel, Vaj; Sárgarépa; Graham teljes kiőrlésű kenyér	Csipkebogyó tea mézzel; „Pecsenye zsír” (Növényi zsír); Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér; Salátamix	Csipkebogyó tea mézzel, Vegyes extra dzsem; Margarin, 70%-os; Teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú kenyér	Csipkebogyó tea mézzel, Zöldséges, búzacsíras krém v. Vega pástétom; Csökkentett só tartalmú fehér kenyér Salátamix	Csipkebogyó tea mézzel, Fűszeres szezámmagos vaj; Tönkölybúza fehérkenyér; Salátamix
	energia: 246 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g cukor: 8 g só: 1,1 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,1 g cukor: 8 g só: 0,6 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g cukor: 16 g só: 0,6 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 2 g / 0 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 312 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,9 g cukor: 8 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; szója; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezámmag Feltételezhető:
Ebéd	Brokkolikrémléves, Kukoricás barnarizs, Zöldség püré, Napraforgómag szórát, Tejföl öntet, Reszelt sajt	Vöröslencse- krémléves, Paradicsomos árpagyöngy, Vegyes zöldségpüré, Sajtszórát	Joghurtos kevert zöldsaláta, Spenótos köles, Reszelt sajt, Kenyér (fehér)	Borsóleves gazdagon, Rozsos, magos cipó, Tejföl öntet, Sajt szórát	Tejfölös burgonyaleves, Zabkása mexikói zöldségkeverékkel, Tejföl öntet, Napraforgómag szórát
	energia: 450 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 465 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 499 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 455 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,4 g cukor: 1 g só: 2,7 g	energia: 465 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,5 g cukor: 0 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; szezámmag; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: glutén
Uzsonna	„Pecsenye zsír” (Növényi zsír); Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér; Salátamix	Házi kőrözött; Tönkölybúza fehérkenyér; Salátamix	Zöldséges, búzacsíras krém v. Vega pástétom; Búzacsíra; Graham teljes kiőrlésű kenyér	Margarin, 70%-os; Teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú kenyér; Joghurtos Salátamix; Sárgarépa	Házi snidlinges túrókrém; Teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú kenyér; Salátamix
	energia: 212 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,5 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 179 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; szója; zeller; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

	01.28.	01.29.	01.30.	01.31.	02.01.
Tízórai	Csipkebogyó tea mézzel, Vaj; Sárgarépa; Graham teljes kiőrlésű kenyér	Csipkebogyó tea mézzel; „Pecsenye zsír” (Növényi zsír); Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér; Salátamix	Csipkebogyó tea mézzel, Vegyes extra dzsem; Margarin, 70%-os; Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér	Csipkebogyó tea mézzel, Zöldséges, búzacsíras krém v. Vega pástétom; Csökkentett sótartalmú fehér kenyér Salátamix	Csipkebogyó tea mézzel, Fűszeres szezámmagos vaj; Tönkölybúza fehérkenyér; Salátamix
	energia: 246 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g cukor: 8 g só: 1,1 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,1 g cukor: 8 g só: 0,6 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g cukor: 16 g só: 0,6 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 2 g / 0 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 312 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,9 g cukor: 8 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; szója; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezámmag Feltételezhető:
Ebéd	Brokkolikrémleves, Kukoricás zöldséges rizs, Napraforgómag szórat, Tejföl öntet, Reszelt	Vöröslencse- krémleves, Paradicsomos árpagyöngy, Vegyes zöldségpüré, Sajtszórat	Joghurtos kevert zöldsaláta, Zöldséges rakott köles, Reszelt sajt, Kenyér (fehér)	Zöldbableves gazdagon, Rozsos, magos cipó, Tejföl öntet, Sajt szórat	Vegyes gyümölcsleves, Zabkása mexikói zöldségkeverékkel, Teflöl öntet, Napraforgómag szórat
	energia: 450 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 465 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 499 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 455 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,4 g cukor: 1 g só: 2,7 g	energia: 465 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,5 g cukor: 0 g só: 0,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; szezámmag; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: glutén
Uzsonna	„Pecsenye zsír” (Növényi zsír); Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér; Salátamix	Házi kőrözött; Tönkölybúza fehérkenyér; Salátamix	Zöldséges, búzacsíras krém v. Vega pástétom; Búzacsíra; Graham teljes kiőrlésű kenyér	Margarin, 70%-os; Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér; Joghurtos Salátamix; Sárgarépa	Házi snidlinges túrókrém; Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér; Salátamix
	energia: 212 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,5 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 179 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; szója; zeller; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: