

Az étrend jellemzői

Étrend: Óbudai Waldorf Óvoda

Napok: 1 - 4. 2019.03.11. Hétfő – 2019.03.15. Péntek

Étrend dátum: 2019.03.11. - 2019.03.15.

Korcsoport: 4-6 év

Fizikai aktivitás: Kisgyermek

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Tízórai	Kakukkfű tea mézzel, Vaj; Sárgarépa; Graham teljes kiőrlésű kenyér	Citromfű tea mézzel; „Pecsenye zsír” (Növényi zsír); Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér; lilahagyma	Csipkebogyó tea mézzel, Vegyes extra dzsem; Margarin, 70%-os; Teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú kenyér	Bodza tea mézzel, Vega pástétom; Csökkentett só tartalmú fehér kenyér újhagyma	
	energia: 242 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 5 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g só: 0,7 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 6 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g só: 1 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 8 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g só: 1,3 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,1 g só: 1,3 g	
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; zeller; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	
Ebéd	Brokkolikréml leves, Kukoricás barnarizs, Zöldség püré, Napraforgómag szórát, Tejföl öntet, Reszelt sajt	Vöröslencse- kréml leves, Paradicsomos, zöldséges árpagyöngy, Sajtszórát	Joghurtos kevert zöldsaláta, Spenótos köles, Reszelt sajt	Borsóleves gazdagon, Rozsos, magos cipó, Tejföl öntet, Sajt szórát	ÜNNEPNAP
	energia: 450 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 1,9 g	energia: 502 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,2 g só: 1,5 g	energia: 464 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 8,2 g só: 1,9 g	energia: 454 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 22 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,4 g só: 1,4 g	
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezámmag; zeller Feltételezhető:	
Uzsonna	„Pecsenye zsír” (Növényi zsír); Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér; uborka	Házi kőrözött; Tönkölybúza fehérkenyér; kápia paprika	Vega pástétom; Graham teljes kiőrlésű kenyér, retek	Margarin, 70%-os; Teljes kiőrlésű, csökkentett só tartalmú kenyér; Joghurtos tavaszi saláta (uborka, retek, kápia paprika)	
	energia: 214 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3 g só: 0,5 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g só: 0,6 g	energia: 179 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,1 g só: 0,8 g	energia: 257 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,9 g só: 0,8 g	
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; szója; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	