

Óbudai Waldorf Óvoda Tej-, szójamentes

Étrend dátum: 2019.04.01. – 2019.04.05.

Korcsoport: 4-6 év

	04.01.	04.02.	04.03.	04.04.	04.05.
Tízórai	Kakukkfű tea mézzel, Margarin, 60%-os; Sárgarépa; Rozskenyér teljes kiőrlésű	Citromfű tea mézzel; „Pecsenye zsír” (Növényi zsír), Burgonyás félbarna kenyér; lillahagyma	Csipkebogyó tea mézzel, Méz; Margarin, 60%-os; Tönkölybúza fehérkenyér	Bodza tea mézzel, Zöldséges, búzacsírás krém, Burgonyás félbarna kenyér, medvehagyma	Csalán tea mézzel, Fűszeres szezámmagos margarin 60%-os; Tönkölybúza fehérkenyér; karalábé
	energia: 241 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 5 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,4 g só: 0,8 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: 280 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 7 g cukor: 24 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g só: 1,3 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 11 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g só: 1,3 g	energia: 168 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 6 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; szezámmag Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Ebéd	Karfiolkrémleves, Zöldséges rizs, Napraforgómag szórat, Növényi sajt	Paradicsomleves rizs betéttel, Vöröslencsés árpagyöngy, Növényi sajt szórat	Kevert tavaszi saláta, Rakott köles (sárgarépa, karfiol, brokkoli), Reszelt növényi sajt	Zöldbableves, Olaszos pizza (paradicsomos, bazsalikomos), Növényi sajt szórat	Vegyes gyümölcsleves, Zabkása mexikói zöldségkeverékkel, Napraforgómag szórat
	energia: 543 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 11,9 g só: 1,8 g	energia: 541 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 21 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g só: 1,9 g	energia: 488 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 10,8 g só: 1,7 g	energia: 464 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 22 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 15 g / 5 g só: 2,2 g	energia: 518 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 12 g cukor: 27 g zsír / telített zs.: 19 g / 9,9 g só: 0,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető:
Uzsonna	„Pecsenye zsír” (Növényi zsír); Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér; uborka	Padlizsánkrém; teljes kiőrlésű, csökkentett só-tartalmú kenyér; paprika	Zöldséges, búzacsírás krém, Graham teljes kiőrlésű kenyér, rettek	Margarin, 60%-os; Teljes kiőrlésű, csökkentett só-tartalmú kenyér, kevert saláta	Zakuszka; Teljes kiőrlésű, csökkentett só-tartalmú kenyér; sárgarépa
	energia: 214 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3 g só: 0,5 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1 g só: 0,9 g	energia: 321 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 5 g só: 1,1 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,1 g só: 0,7 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 7 g / 0,2 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: