

Az étrend jellemzői

Étrend: Óbudai_Waldorf_Óvoda

Napok: 2020.10.12. Hétfő – 2020.10.16. Péntek

Étrend dátum: 2020. 10.12. - 2020.10.16.

Korcsoport: 4-6 év

Fizikai aktivitás: Kisgyermek

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakukkfű tea mézzel, Vaj; Sárgarépa; Rozskenyér teljes kiőrlésű	Citromfű tea mézzel; „Pecsenye zsír” (Növényi zsír); Burgonyás félbarna kenyér; lilahagyma	Csipkebogyó tea mézzel, Vegyes extra dzsem; Margarin, 70%-os; Tönkölybúza fehérkenyér	Bodza tea mézzel, Vega pástétom; Burgonyás félbarna kenyér, újhagyma	Csalán tea mézzel, Zöldfűszeres szezámmagos vaj; Tönkölybúza fehérkenyér; karalábé
	energia: 242 Kcal fehérje: 5 g szénhidrát: 40 g	energia: 260 Kcal fehérje: 6 g szénhidrát: 39 g	energia: 273 Kcal fehérje: 8 g szénhidrát: 41 g	energia: 198 Kcal fehérje: 13 g szénhidrát: 31 g	energia: 248 Kcal fehérje: 7 g szénhidrát: 36 g
	zsír / telített zs.: 273 Kcal / 1,9 g só: 1,3 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g só: 1 g	zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g só: 1,3 g	zsír / telített zs.: 2 g / 0,1 g só: 1,3 g	zsír / telített zs.: 8 g / 3,1 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	Allergének: szezámmag; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	
Ebéd	Brokkolikrémleves, Kukoricás barnarizs, Zöldség püré, Napraforgómag szórát, Tejföl öntet, Reszelt sajt	Vöröslencse- krémleves, Paradicsomos, zöldséges árpagyöngy, Sajtszórát	Joghurtos kevert zöldsaláta, Spenótos köles, Reszelt sajt	Borsóleves gazdagon, Rozsos, magos cipó, Tejföl öntet, Sajtszórát, Kókuszgolyó	Tejfölös burgonyaleves, Gyümölcsös zabkása fahéjjal
	energia: 450 Kcal fehérje: 15 g szénhidrát: 61 g	energia: 502 Kcal fehérje: 20 g szénhidrát: 63 g	energia: 464 Kcal fehérje: 22 g szénhidrát: 52 g	energia: 493 Kcal fehérje: 23 g szénhidrát: 58 g	energia: 579 Kcal fehérje: 17 g szénhidrát: 79 g
	zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 1,9 g	zsír / telített zs.: 19 g / 5,2 g só: 1,5 g	zsír / telített zs.: 18 g / 8,2 g só: 1,9 g	zsír / telített zs.: 17,5 g / 5,5 g só: 1,4 g	zsír / telített zs.: 21 g / 7,5 g só: 0,9 g
Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezámmag; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén 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)	Házi snidlinges túrókrém; Teljes kiőrlésű, csökkentett só-tartalmú kenyér; sárgarépa
	energia: 214 Kcal fehérje: 5 g szénhidrát: 24 g	energia: 195 Kcal fehérje: 10 g szénhidrát: 29 g	energia: 179 Kcal fehérje: 12 g szénhidrát: 28 g	energia: 257 Kcal fehérje: 7 g szénhidrát: 28 g	energia: 194 Kcal fehérje: 11 g szénhidrát: 29 g
	zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g só: 0,6 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g só: 0,6 g	zsír / telített zs.: 2 g / 0,1 g só: 0,8 g	zsír / telített zs.: 13 g / 3,9 g só: 0,8 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 0,6 g
Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; szója; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	