

Étrend: Óbudai Waldorf Óvoda 6-10. Nap

Napok: 6-10. 2020.10.19. Hétfő – 2020.10.23. Péntek

Étrend dátum: 2020.10.19. - 2020.10.23.

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, Méz; Margarin, 70%-os; Tönkölybúza fehérkenyér	Bodza tea mézzel, Zöldséges, búzacsíras krém; Burgonyás félbarna kenyér, póréahagyma	
	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: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; szója Feltételezhető:	
Ebéd	Karfiolkrémleves, Zöldséges rizs, Napraforgómag szórat, Tejföl öntet, Reszelt sajt	Paradicsomleves betéttel, Vöröslencsés árpagyöngy, Sajtszórat	Joghurtos kevert tavaszi saláta, Rakott köles (sárgarépa, karfiol, brokkoli), Reszelt sajt	Borsóleves gazdagon, Rozsos, magos cipó, Tejföl öntet, Sajtszórat, Kókuszgolyó	ÜNNEPNAP
	energia: 502 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 7 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: 471 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,3 g só: 1,9 g	energia: 493 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 23g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 17,5 g / 5,5 g só: 1,4 g	
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfit	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szezám; zeller Feltételezhető:	
Uzsonna	„Pecsenye zsír” (Növényi zsír); Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér; uborka	Házi körözött; teljes kiőrlésű, csökkentett só-tartalmú kenyér; paprika	Vega pástétom; Graham teljes kiőrlésű kenyér, retek	Margarin, 70%-os; Teljes kiőrlésű, csökkentett só-tartalmú kenyér; Joghurtos saláta	
	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: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; szója; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	