

Az étrend jellemzői

**Étrend:** Óbudai\_Waldorf\_Óvoda

**Napok:** 1-5. 2023.01.30. Hétfő - 2023.02.03. Péntek

**Étrend dátum:** 2023.01.30.- 2023.02.03.

**Korcsoport:** 4-6 év

**Fizikai aktivitás:** Kisgyermek.

	<b>01.30.</b>	<b>01.31.</b>	<b>02.01.</b>	<b>02.02.</b>	<b>02.03.</b>
<b>Tízórai</b>	Kakukkfű tea mézzel, Vaj; Sárgarépa; Rozskenyér teljes kiőrlésű	Citromfű tea mézzel; „Pecsénye zsír” (Növényi zsír); Rozskenyér teljes kiőrlésű; lilahagyma	Csipkebogyó tea mézzel, Vegyes extra dzsem; Margarin, 70%-os; Rozskenyér teljes kiőrlésű	Bodza tea mézzel, Vega pástétom; Rozskenyér teljes kiőrlésű, újbagyma	Csalán tea mézzel, Zöldfűszeres szezámmagos vaj; Rozskenyér teljes kiőrlésű; karalábé
	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: 259 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 5 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g só: 0,6 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 6 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g só: 0,7 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,1 g só: 0,8 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 5 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,1 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén	Allergének: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; szója	Allergének: szezámmag; glutén; tejtermék, laktóz
<b>Ebéd</b>	Brokkolikrémleves, Kukoricás barnarizs, Zöldség püré, Napraforgómag szórát, Tejföl öntet, Reszelt sajt	Vöröslencse- krémleves, Paradicsomos, zöldséges árpagyöngy, Sajtszórát	Édesburgonyás kelkáposzta- leves, Spenótos köles, Reszelt sajt	Borsóleves gazdagon, Teljes kiőrlésű tészta, Tejföl, Sajtszórát	Tejfölös burgonyaleves, Gyümölcsös zabkása fahéjjal
	energia: 450 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 1 g	energia: 502 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,2 g só: 1,1 g	energia: 498 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 8,2 g só: 1,1 g	energia: 454 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 22 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,4 g só: 1 g	energia: 541 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,5 g só: 0,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; szezámmag	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller
<b>Uzsonna</b>	„Pecsénye zsír” (Növényi zsír); Teljes kiőrlésű kenyér; uborka	Házi kőrözött; Teljes kiőrlésű kenyér; kápia paprika	Vega pástétom; Teljes kiőrlésű kenyér, retek	Margarin, 70%-os; Teljes kiőrlésű kenyér; Joghurtos saláta (uborka, retek, kápia paprika)	Házi snidlinges túrókrém; Teljes kiőrlésű 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: 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	energia: 194 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; zeller; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén