

Az étrend jellemzői

**Étrend:** Óbudai Waldorf Óvoda 6-10. Nap

**Napok:** 6-10. 2024.04.29. Hétfő – 2024.05.03. Péntek

**Étrend dátum:** 2024.04.29. – 2024.05.03.

**Korcsoport:** 4-6 év

**Fizikai aktivitás:** Kisgyermek.

	<b>04.29.</b>	<b>04.30.</b>	<b>05.01.</b>	<b>05.02.</b>	<b>05.03.</b>
<b>Tízórai</b>	Kakukkfű tea mézzel, Vaj; Sárgarépa; Rozskenyér teljes kiőrlésű	Citromfű tea mézzel; „Pecsenye zsír” (Növényi zsír); Rozskenyér teljes kiőrlésű; lilahagyma		Bodza tea mézzel, Vega pástétom; Rozskenyér teljes kiőrlésű, újbagyma	Csalán tea mézzel, Zöldfűszeres szeszammas 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: 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: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz		Allergének: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén
<b>Ebéd</b>	Karfiolkrémleves, Zöldséges rizs, Napraforgómag szórát, Tejföl öntet, Reszelt sajt	Paradicsomleves rizs betéttel, Bécsi ricset sajttal	<b>SZÜNET</b>	Zöldbableves gazdagon, Teljes kiőrlésű tészta, Tejföl, Sajtszórát	Vegyes gyümölcsleves, Zabkása mexikói zöldségkeverékkel, Tejföl öntet, Napraforgómag szórát
	energia: 454 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,9 g só: 1,1 g	energia: 547 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 22 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,1 g só: 1,2 g		energia: 478 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 13 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,4 g só: 0,7 g	energia: 468 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,1 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller		Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén
<b>Uzsonna</b>	„Pecsenye zsír” (Növényi zsír); Teljes kiőrlésű kenyér; uborka	Házi kőrözött; Teljes kiőrlésű kenyér; kápia paprika		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: 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: tejtermék, laktóz; glutén; mustár	Allergének: diófélék