

Az étrend jellemzői

**Étrend:** Óbudai\_Waldorf\_Óvoda

**Napok:** 1-5. 2024.05.20. Hétfő – 2024.05.24. Péntek

**Étrend dátum:** 2024.05.20.- 2024.05.24.

**Korcsoport:** 4-6 év

**Fizikai aktivitás:** Kisgyermek

	05.20.	05.21.	05.22.	05.23.	05.24.
<b>Tízórai</b>			Csipkebogyó tea mézzel, Vegyes extra dzsem; Margarin, 70%-os; Rozskenyér teljes kiőrlésű	Bodza tea mézzel, Vega pástétom; Rozskenyér teljes kiőrlésű, újhagyma	Csalán tea mézzel, Zöldfűszeres szeszámagos vaj; Rozskenyér teljes kiőrlésű; karalábé
			energia: fehérje: zsír / telített zs.: 280 Kcal 6 g 8 g / 1,9 g szénhidrát: cukor: só: 46 g 18 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 229 Kcal 11 g 2 g / 0,1 g szénhidrát: cukor: só: 41 g 8 g 0,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 255 Kcal 5 g 8 g / 3,1 g szénhidrát: cukor: só: 41 g 10 g 0,7 g
			Allergének: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; szója	Allergének: szeszám; glutén; tejtermék, laktóz
<b>Ebéd</b>	SZÜNET	SZÜNET	Édesburgonyás kelkáposzta- leves, Spenótos köles, Reszelt sajt	Borsóleves gazdagon, Teljes kiőrlésű tészta, Tejföl, Sajtszórat	Tejfölös burgonyaleves, Gyümölcsös zabkása fahéjjal
			energia: fehérje: zsír / telített zs.: 498 Kcal 24 g 18 g / 8,2 g szénhidrát: cukor: só: 59 g 0 g 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 454 Kcal 22 g 17 g / 5,4 g szénhidrát: cukor: só: 52 g 1 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 541 Kcal 17 g 20 g / 5,5 g szénhidrát: cukor: só: 72 g 0 g 0,4 g
			Allergének: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; szeszám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller
<b>Uzsonna</b>			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: fehérje: zsír / telített zs.: 179 Kcal 12 g 2 g / 0,1 g szénhidrát: cukor: só: 28 g 0 g 0,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 257 Kcal 7 g 13 g / 3,9 g szénhidrát: cukor: só: 28 g 0 g 0,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 194 Kcal 11 g 3 g / 1,5 g szénhidrát: cukor: só: 29 g 0 g 0,6 g
			Allergének: glutén; zeller; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén