

Az étrend jellemzői

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

**Napok:** 6-10. 2024.10.21. Hétfő – 2024.10.25. Péntek

**Étrend dátum:** 2024.10.21. – 2024.10.25.

**Korcsoport:** 4-6 év

**Fizikai aktivitás:** Kisgyermek.

	10.21.	10.22.	10.23.	10.24.	10.25.
<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, újhagyma	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 szórat, Tejföl öntet, Reszelt sajt	Paradicsomleves rizs betéttel, Bécsi ricset sajttal	SZÜNET	Zöldbableves gazdagon, Teljes kiőrlésű tészta, Tejföl, Sajtszórat	Vegyes gyümölcsleves, Zabkása mexikói zöldségkeverékkel, Tejföl öntet, Napraforgómag szórat
	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