

Az étrend jellemzői

Étrend: Óbudai Waldorf Óvoda 6-10. Nap

Napok: 6-10. 2025.01.06. Hétfő – 2025.01.10. Péntek

Étrend dátum: 2025.01.06. – 2025.01.10.

Korcsoport: 4-6 év

Fizikai aktivitás: Kisgyermek.

	01.06.	01.07.	01.08.	01.09.	01.10.
Tízórai	Kakukkfű tea mézzel, Vaj; Sárgarépa; Rozskenyér teljes kiőrlésű	Citromfű tea mézzel; „Pecsenye 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, újbagyoma	Csalán tea mézzel, Zöldfűszeres szesámagos 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: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén
Ebéd	Karfiolkrémleves, Zöldséges rizs, Napraforgómag szórat, Tejföl öntet, Reszelt sajt	Paradicsomleves rizs betéttel, Bécsi ricset sajtjal	Sütőtökrémleves, Rakott köles (sárgarépa, karfiol, brokkoli), Reszelt sajt	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: 486 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 16 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,5 g só: 0,8 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; zeller	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szesám	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén
Uzsonna	„Pecsenye 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	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár	Allergének: diófélék