

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Hommikupuder Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 25.09.2023	Hommikusöök	Seitsmeviljapuder	Seitsmeviljajahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80%		200g	208Kcal	6.44g	0g	7.63g	29.96g	0g
		Moos	Moos (keskmiselt)		30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g	0g
		Puuvilja tee	Moos (keskmiselt) Teepuru, Suhkur, Vesi		200g	107Kcal	0g	0g	0g	26.64g	0g
				Kokku:	430g	366Kcal	6.44g	0g	7.72g	69.26g	0g
teisipäev 26.09.2023	Hommikusöök	Neljaviiljajahelbepuder	Neljaviiljajahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80%		200g	198Kcal	6.19g	0g	6.76g	28.84g	0g
		Moos	Moos (keskmiselt)		30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g	0g
		Tee	Moos (keskmiselt) Teepuru, Suhkur, Vesi		200g	107Kcal	0g	0g	0g	26.64g	0g
				Kokku:	430g	356Kcal	6.19g	0g	6.85g	68.14g	0g
kolmapäev 27.09.2023	Hommikusöök	Mannapuder	Manna, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80%		200g	179Kcal	5.46g	0g	6.04g	26.37g	0g
		Moos	Moos (keskmiselt)		30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g	0g
		Roheline tee	Moos (keskmiselt) Teepuru, Suhkur, Vesi		200g	107Kcal	0g	0g	0g	26.64g	0g
				Kokku:	430g	337Kcal	5.46g	0g	6.13g	65.67g	0g
neljapäev 28.09.2023	Hommikusöök	Hirsipuder	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Hirsitangud, Maitseained (keskmiselt), Või 80%		198g	188Kcal	6.01g	0g	6.9g	26.64g	0g
		Moos	Moos (keskmiselt)		30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g	0g
		Tee	Moos (keskmiselt) Teepuru, Suhkur, Vesi		200g	107Kcal	0g	0g	0g	26.64g	0g
				Kokku:	428g	346Kcal	6.01g	0g	6.99g	65.94g	0g
reede 29.09.2023	Hommikusöök	Riisipuder	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Riis, Maitseained (keskmiselt), Või 80%		200g	204Kcal	5.35g	0g	5.5g	33.39g	0g
		Moos	Moos (keskmiselt)		30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g	0g
		Piparmünditee	Moos (keskmiselt) Teepuru, Suhkur, Vesi		200g	107Kcal	0g	0g	0g	26.64g	0g
				Kokku:	430g	362Kcal	5.35g	0g	5.59g	72.69g	0g

Allergeenid

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Piimatooted	Muna ja munatooted	Kala ja kalatooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Seller ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Print