

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 03.02.2025	Hommikusöök	Kaheksaviljapuder Moos Roheline tee	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Kaheksaviljajahelbed, Maitseained (keskmiselt), Väi 80% Moos (keskmiselt) Teepuru, Suhkur, Vesi		200g	182Kcal	6.38g	0g	6.86g	24.25g	0g
					30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g	0g
					200g	107Kcal	0g	0g	0g	26.64g	0g
				Kokku:	430g	340Kcal	6.38g	0g	6.95g	63.55g	0g
teisipäev 04.02.2025	Hommikusöök	Viieviljapuder Moos Tee	Viieviljajahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Väi 80% Moos (keskmiselt) Teepuru, Suhkur, Vesi		200g	288Kcal	8.39g	0g	9.74g	43.29g	0g
					30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g	0g
					200g	107Kcal	0g	0g	0g	26.64g	0g
				Kokku:	430g	446Kcal	8.39g	0g	9.83g	82.59g	0g
kolmapäev 05.02.2025	Hommikusöök	Maisimannapuder Moos Tee sidruniga	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maisimanna, Maitseained (keskmiselt), Väi 80% Moos (keskmiselt) Teepuru, Suhkur, Vesi, Sidrun		200g	174Kcal	5.32g	0g	5.4g	26.16g	0g
					30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g	0g
					200g	83Kcal	0.05g	0g	0.13g	20.56g	0g
				Kokku:	430g	308Kcal	5.37g	0g	5.62g	59.38g	0g
neljapäev 06.02.2025	Hommikusöök	Hirsipuder Moos Tee	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Hirsitangud, Maitseained (keskmiselt), Väi 80% Moos (keskmiselt) Teepuru, Suhkur, Vesi		198g	188Kcal	6.01g	0g	6.9g	26.64g	0g
					30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g	0g
					200g	107Kcal	0g	0g	0g	26.64g	0g
				Kokku:	428g	346Kcal	6.01g	0g	6.99g	65.94g	0g
reede 07.02.2025	Hommikusöök	Nisutangupuder Moos Piparmünditee	Nisuhelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Väi 80% Moos (keskmiselt) Teepuru, Suhkur, Vesi		200g	171Kcal	5.74g	0g	6.31g	23.45g	0g
					30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g	0g
					200g	107Kcal	0g	0g	0g	26.64g	0g
				Kokku:	430g	329Kcal	5.74g	0g	6.4g	62.75g	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