

# Hommikusöögi menüü 2.12.2024-6.12.2024

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisipuder	250.00	320.00	33.25	7.55	9.75
Piim/keefir	100.00	54.50	4.75	2.55	3.25
Moos	40.00	67.20	16.36	0.00	0.12
<b>Toidukord kokku</b>		<b>441.70</b>	<b>54.36</b>	<b>10.10</b>	<b>13.12</b>

## Teisipäev

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rukkihelbepuder	250.00	310.00	35.50	11.98	11.83
Piim/keefir	100.00	54.50	4.75	2.55	3.25
Moos	40.00	67.20	16.36	0.00	0.12
<b>Toidukord kokku</b>		<b>431.70</b>	<b>56.61</b>	<b>14.53</b>	<b>15.20</b>

## Kolmapäev

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Masimannapuder	250.00	358.75	40.75	17.25	11.15
Piim/keefir	100.00	54.50	4.75	2.55	3.25
Moos	40.00	67.20	16.36	0.00	0.12
<b>Toidukord kokku</b>		<b>480.45</b>	<b>61.86</b>	<b>19.80</b>	<b>14.52</b>

## Neljapäev

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder	250.00	310.00	38.75	9.65	13.90
Piim/keefir	100.00	54.50	4.75	2.55	3.25
Moos	40.00	67.20	16.36	0.00	0.12
<b>Toidukord kokku</b>		<b>431.70</b>	<b>59.86</b>	<b>12.20</b>	<b>17.27</b>

## Reede

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Odrahelbepuder/päevalilleseemned	250.00	402.50	39.50	15.83	14.70
Piim/keefir	100.00	54.50	4.75	2.55	3.25