

Ballettioode 17.-21.02.25

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev 17.02.25	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kuivatatud puuviljad (kivideta)	50,00	147,50	36,00	0,10	1,65
Rukkileib suitsuvorsti ja kurgiga 1tk (valik I)	150,00	280,50	25,20	13,61	12,29
Rukkileib juustu ja tomatiga 1tk (valik II)	150,00	321,00	25,50	16,80	14,99
Maasika-banaani jogurti smuuti	150,00	174,00	26,85	4,17	6,83
Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		650,30	98,95	17,88	20,76

Teispäev 18.02.25	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kohuke	150,00	118,50	18,00	3,00	4,95
Wrapp toorjuustu ja BBQ kanaga 1tk(valik I)	150,00	221,35	19,89	7,48	10,96
Wrapp toorjuustu ja köögiviljadega 1tk (valik II)	150,00	211,50	24,30	8,97	6,48
Tee sidruniga	200,00	179,40	21,60	6,54	7,86
Puuvili	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		565,65	69,69	17,02	24,07

Kolmapäev 19.02.25	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisbatoon 1 tk	25,00	111,25	17,03	4,00	1,40
Sepik singiga(valik I)	150,00	259,50	28,95	8,06	14,70
Sepik mozzarellaga (valik II)	150,00	295,50	29,25	11,78	15,15
Vaarika-jogurti smuuti	200,00	121,40	16,48	3,46	4,88
Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Toidukord kokku		540,45	73,36	15,52	20,98

Neljapäev 20.02.25	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljavilja krõbuskid	50,00	131,00	29,35	0,22	1,23
Teratasku praemunaga ja kurgiga (valik I)	125,00	315,00	25,50	15,45	14,72
Teratasku juustu ja tomatiga (valik II)	125,00	264,00	28,65	10,62	8,70
Puuviljasmuuti	200,00	113,60	15,26	3,40	4,78
Puuvili	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Toidukord kokku		606,00	80,31	19,07	21,03

Reede 21.02.25	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kuivatatud ploomid	50,00	210,50	21,15	10,40	6,50
Juusturull või (valik I)	150,00	234,00	25,65	9,51	10,68
Pizzarull (valik II)	150,00	219,00	27,75	8,34	6,60
Joogijogurt	150,00	145,65	26,10	2,13	4,34
Toidukord kokku		590,15	72,90	22,04	21,52
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		590,60	80,58	17,37	21,71

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Ballettioote energiasisaldus vähemalt 535 kcal

Oote komponendid kaasavõetavad