

Gradinita Magurele



Meniu saptamanal nr. 1

PROGR	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI
Mic-dejun 8.30	Lapte cu mix de cereale (200ml + 25gr) (ingrediente: lapte 200ml, cereale cu miere si ovaz 25gr) Valori nutritionale /portie: Calorii: ~240 kcal, Proteine: ~7 g, Grăsimi: ~6 g, Carbohidrați: ~38 g, Zaharuri: ~12 g, Fibre: ~3 g, Calciu: ~240 mg Alergeni: gluten, lactoza	Ceai de fructe. Paine integrala cu crema de branza. (Ingrediente: CEAI: apa 200ml, ceai 1.5gr; CREMA:branza de vaci 20gr, branza telemea 10gr, smantana 8 gr, unt 2 gr, paine intermediara -40gr) Valori n utritionale /portie Calorii: ~250 kcal, Proteine: ~10g, Grăsimi: ~14g Carbohidrați: ~24g,Fibre: ~3g Alergeni: gluten, lactoza	Lapte, tartina cu unt, si gem de fructe (Ingrediente: 200ml-lapte de vaca, paine intermediara-40gr, gem - 20gr, unt 10gr) Valori nutritionale /portie Calorii: ~350 kcal Proteine: ~9 g Grăsimi: ~14 g Carbohidrați: ~48 g Zaharuri (gem + miere + lapte): ~27 g Fibre: ~2 g Calciu: ~250 Alergeni: gluten, lactoza	Ceai de fructe cu lamaie, sandwich cu mozzarella (Ingrediente: CEAI: apa 200ml, ceai 1.5gr; CREMA:mozzarella 30gr, unt 10 gr, paine intermediara -40gr) Calorii: ~290 kcal Proteine: ~12 g Grăsimi: ~17 g Carbohidrați: ~22 g Fibre: ~2 g Calciu: ~200 mg Sodiu: ~0.8 g Alergeni: gluten, lactoza	Ceai de fructe de padure. Sandwich cu unt si muschi file (Ingrediente: CEAI: apa 200ml, ceai 1.5gr, lamaie 1ml; muschi file 30gr, unt 10 gr, paine intermediara -40gr) Valori nutritionale / portie: Calorii: ~203 kcal Proteine: ~8,5 Lipide totale: ~10,2 g Carbohidrați: ~20,1 g Alergeni: lactoza,gluten
G:10.30	Fruct/legume de sezon	Fruct/legume de sezon	Fruct/legume de sezon	Fruct/legumev de sezon	Fruct/legume de sezon
Pranz 12.00	Ciorba taraneasca de pasare (300ml) (ingrediente: apa 350ml, pulpe pui 20gr, morcov 30gr, cartofi 30gr, ceapa 20gr, ardei 20gr ,rosii cuburi 20gr, telina 10 gr, taitei 10gr, bors 10 ml, ou 5gr, sare 1gr) Valori nutritionale/portie Calorii: ~150 kcal Proteine: ~14g Grăsimi: ~5g Carbohidrați: ~18g Fibre: ~3g Alergeni: telina, gluten, ou	Supa crema de legume cu crutoane-20gr(300ml) (ingrediente: apa 350ml, morcov 80gr, cartofi 60gr, dovlecel 40gr, ceapa 30gr ,mazare 25gr, telina 20gr, broccoli 20 gr ,ardei 20gr, unt 10gr ,sare 1gr + paine prajita 20gr) Valori nutritionale /portie,Calorii: ~220 kcal,Proteine: ~6 g,Grăsimi: ~10 g,Carbohidrați: ~30 g,Fibre: ~6 g Alergeni:gluten, telina,lactoza	Ciorba de vacuta (300ml) (ingrediente: apa 350ml, pulpa vita 30gr, morcov 30gr, cartofi 20gr, ceapa 20gr, ardei 20gr, rosii cuburi 20gr, telina 10 gr, bors 10 ml, mazare 10gr,ou 5gr, sare 1gr) Valori nutritionale/portie, Calorii: ~150 kcal, Proteine: ~12 g, Grăsimi: ~6 g, Carbohidrați: ~15 g, Fibre: ~3 g Alergeni:lactoza, telina, ou	Supa de legume cu paste alfabet (300 ml) (ingrediente: apa 350ml, dovlecel 40gr, cartofi 30gr, ceapa 30gr, morcov 20gr, ardei 20gr, telina 10gr, fasole verde 10gr, paste 10gr) Valori nutritionale /portie:Calorii: ~65 kcal Proteine: ~3 g Grăsimi: ~2 g Carbohidrați: ~8 g Fibre: ~2 g Sodiu: ~0.6 g Alergeni:telina, ou	Bors de legume cu leustean (300 ml) (ingrediente: apa 350ml, dovlecel 40gr, cartofi 30gr, ceapa 30gr, morcov 20gr, ardei 20gr, rosii decojite 20gr, telina 10gr, fasole verde 10gr, ou 10gr, bors 10ml) Valori nutritionale /portie:Calorii: ~65 kcal Proteine: ~3 g Grăsimi: ~2 g Carbohidrați: ~8 g Fibre: ~2 g Sodiu: ~0.6 g Alergeni:telina, ou
	Paste bologneze (220gr) (ingrediente: paste fainoase 50gr, pulpa vita 35gr, pulpa porc 35gr, morcov 20gr , ceapa 20, ardei gras 10gr, telina 10gr, pasta tomate 10gr, sare 1 gr) Valori nutritionale portie Calorii: ~360 kcal Proteine: ~22 g Grăsimi: ~14 g Carbohidrați: ~38 g Fibre: ~3 g Alergeni:gluten, ou, telina	Cartofi nature cu pulpe de pui dezosate (220gr) (Ingrediente: piept de pui 50gr, cartofi 170gr, unt 10gr) Valori nutritionale / portie: Calorii: ~280 kcal Proteine: ~18 g Grăsimi: ~12 g Carbohidrați: ~26 g Fibre: ~3 g Alergeni: lactoza	Budinca de macaroane cu telemea, ou si lapte(220gr), (Ingrediente: macaroane 40gr, branza de vaci 30gr, telemea de vaca 30gr, ou 20gr, lapte 10 ml, cascaval 10 ml,unt 5 gr) Valori nutritionale/portie: Calorii: ~340 kcal Proteine: ~18 g Grăsimi: ~16 g Carbohidrați: ~28 g Fibre: ~1.5 g Calciu: ~250 mg Sodiu: ~0.9 g Alergeni:gluten, ou, lactoza	Ostropel de pui cu mamaliguta 120 gr+100gr (Ingrediente: OSTROPEL: pulpe pui 70gr, apa 120ml, rosii decojite 30gr, morcov 20gr, ceapa 20gr, ardei gras 20; mamaliga 100gr apa 75ml, malai 25gr) Valori nutritionale / portie Calorii: ~300 kcalProteine: ~20 g Grăsimi: ~11 gCarbohidrați: 27 g Fibre: ~4 g Sodiu: ~0.8	Chiftelute marinate cu piure de cartofi (70gr+150gr) (Ingrediente: CHIFTELUTE (70gr): pulpa vita 30gr, pulpa porc 30gr, ceapa 20, pesmet 10gr, ou 10gr PIURE (150gr) : cartofi 110gr, lapte 30ml, unt 10gr.) Valori nutritionale / portie □ Calorii: ~360 kcal Proteine: ~20 g Grăsimi: ~16 g Carbohidrați: ~32 g Fibre: ~3 g Alergeni:ou, lactoza
Desert 16.00	Banana – 1 buc	Chec cu fructe- 60gr (ingrediente:faina integrala 10gr, faina alba 10gr, zahar 10gr, lapte 10ml, unt 5gr, fructe confiate 5g)Valori nutritionale/ portie, Calorii: ~210 kcal, Proteine: ~3 g, Grăsimi: ~9 g, Carbohidrați: ~30 g,Zaharuri: ~18 g, Fibre: ~0.5 g Alergeni:gluten,lactoza, ou	Mere – 1 buc	Corn cu branza de vaci - 60gr (ingrediente: faina integrala 20gr, faina alba 20gr, lapte 30ml, branza de vaci 20gr, ou 20gr, unt 0.04gr, drojdie 0.016gr, zahar 10gr) Valori nutritionale/portie Calorii: ~200 kcal Proteine: ~7 g Grăsimi: ~5 g Carbohidrați: ~32 gZaharuri: ~12 g Fibre: ~1 g Alergeni:gluten,lactoza, ou	Banana – 1 buc

• Valori nutritionale fructe/100 GR

Medic

Dr. CLAUDIA DOBROMIR
MEDIC SPECIALIST M.G.M.F.
COD: 631868

Director,

Asistent unitate,



Mar 100GR	Calorii: ~52 kcal Proteine: ~0.3g Grăsimi: ~0.2g Carbohidrați: ~14g din care zaharuri: ~10g Fibre: ~2.4g Apa: ~86%
Banana 100GR	Calorii: ~134 kcal Proteine: ~1.7g Grăsimi: ~0.5g Carbohidrați: ~34g din care zaharuri: ~18-20g Fibre: ~3.5g Apă: ~74%
Para 100GR	Calorii: ~57 kcal Proteine: ~0.4g Grăsimi: ~0.1g Carbohidrați: ~15g din care zaharuri: ~10g Fibre: ~3.1g Apă: ~84%
Mandarina 100GR	Calorii: ~53 kcal Proteine: ~0.8g Grăsimi: ~0.3g Carbohidrați: ~13g din care zaharuri: ~10-11g Fibre: ~1.8g Apă: ~85%
Portocala 100GR	Calorii: ~71 kcal Proteine: ~1.1g Grăsimi: ~0.2g Carbohidrați: ~17.5g din care zaharuri: ~12-13g Fibre: ~3.5g Apă: ~86%
Morcov	Calorii: ~41 kcal Proteine: ~0.9 g Grăsimi: ~0.2 g Carbohidrați: ~10 g <ul style="list-style-type: none"> Zaharuri naturale: ~4.5–5 g Fibre: ~2.8 g