



PROGR	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI
<b>Mic-dejun 8.30</b>	<b>Lapte cu mix de cereale (200ml + 20gr)</b> (ingrediente: lapte 200ml, cereale cu miere si ovaz 20gr) Valori nutritionale /portie: Calorii: ~240 kcal, Proteine: ~7 g, Grăsimi: ~6 g, Carbohidrați: ~38 g, Zaharuri: ~12 g, Fibre: ~3 g, Calciu: ~240 mg <b>Alergeni: gluten, lactoza</b>	<b>Ceai de fructe, sandwich cu cascaval</b> (Ingrediente: CEAI: apa 200ml, ceai 1.5gr; cascaval 30gr, paine intermediara - 40gr) Calorii: ~290 kcal Proteine: ~12 g Grăsimi: ~17 g Carbohidrați: ~22 g Fibre: ~2 g Calciu: ~200 mg Sodiul: ~0.8 g <b>Alergeni: gluten, lactoza</b>	<b>Ceai de fructe. Paine integrala cu crema telemea si unt.</b> (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 nutritionale /portie, □ Calorii: ~250 kcal, □ Proteine: ~10g, □ Grăsimi: ~14g □ Carbohidrați: ~24g, Fibre: ~3g <b>Alergeni: gluten, lactoza</b>	<b>Ceai de fructe de padure. Sandwich cu sunca de curcan</b> (Ingrediente: CEAI: apa 200ml, ceai 1.5gr, sunca 30gr, paine intermediara - 40gr) Valori nutritionale / portie: <b>Calorii:</b> ~180 kcal <b>Proteine:</b> ~10 g <b>Grăsimi:</b> ~4 g <b>Carbohidrați:</b> ~28 g <b>Fibre:</b> ~2 g <b>Sodiul:</b> ~0.9 g <b>Alergeni: gluten</b>	<b>Lapte, tartina cu unt, si gem de fructe</b> (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 <b>Alergeni: gluten, lactoza</b>
<b>G: 10.00</b>	<b>Fruct / leguma de sezon</b>	<b>Fruct / leguma de sezon</b>	<b>Fruct / leguma de sezon</b>	<b>Fruct / leguma de sezon</b>	<b>Fruct / leguma de sezon</b>
<b>Pranz 12.00</b>	<b>Supa de curcan cu taitei (300ml)</b> (ingrediente: apa 350ml, pulpe curcan 30gr, morcov 40gr, cartofi 40gr, ceapa 20gr, ardei 20gr, telina 10 gr, taitei 10gr, sare 1gr) Valori nutritionale / portie: Calorii: ~120 kcal, proteine: ~7 g, Grăsimi: ~4 g, Carbohidrați: ~15 g, Fibre: ~2 g <b>Alergeni: telina, ou, gluten</b>	<b>Ciorba de legume (300 ml)</b> (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: <b>Calorii:</b> ~65 kcal <b>Proteine:</b> ~3 g <b>Grăsimi:</b> ~2 g <b>Carbohidrați:</b> ~8 g <b>Fibre:</b> ~2 g <b>Sodiul:</b> ~0.6 g <b>Alergeni: telina, ou, gluten</b>	<b>Ciorba de perisoare(300ml)</b> (Ingrediente: perisoara (60 gr): pulpa vita 20gr, pulpa porc 20gr, orez 5gr, ceapa 5 gr, ou 5 gr, apa 350ml, Apă - 250 ml morcov 20 gr, ceapa 15 gr, ardei gras 10 g, telina 10 gr, rosii în bulion 10 gr, bors 10 ml Valori nutritionale /portie, □ Calorii: ~180 kcal, □ Proteine: ~14 g, □ Grăsimi: ~8 g, □ Carbohidrați ~15 g, □ Fibre: ~3 g <b>Alergeni: gluten, telina, ou</b>	<b>Ciorbita de rosii (300 ml)</b> (ingrediente: apa 350ml, rosii in bulion 40gr, morcov 30gr, dovlecel 30gr, ceapa 20gr, ardei 20gr, telina 10gr, bors 10ml 10gr, orez 10gr, patrunjel 10gr ) Valori nutritionale /portie: □ <b>Calorii:</b> ~75 kcal <b>Proteine:</b> ~2 g <b>Grăsimi:</b> ~0.6 g <b>Carbohidrați:</b> ~14 g <b>Fibre:</b> ~2 g <b>Sodiul:</b> ~0.6 g <b>Alergeni: telina, gluten</b>	<b>Supa crema de linte cu crutoane-20gr(300ml)</b> (ingrediente: apa 350ml, linte 50, morcov 40gr, cartofi 50gr, dovlecel 40gr, ceapa 30gr, mazare 25gr, telina 20gr, brocoli 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 <b>Alergeni: gluten, telina, lactoza</b>
	<b>Mamaliga cu branza si Ou (180gr)</b> (Ingrediente: mamaliga (100gr): apa 75ml, malai 25gr, sare 1gr: branza 30 gr, ou 50gr) Valori nutritionale /portie, 255 kcal, proteine 15g, lipide 14g, glucide 15g, fibre 1g, sodiu 0.6g <b>Alergeni: lactoza, ou</b>	<b>Mancare de fasole verde cu pui (220gr)</b> (ingrediente: apa 50ml, fasole verde 100gr, pulpa pui 70 gr, ceapa 20gr, morcov 20gr, rosii in bulion 10 gr, ulei 5 ml, usturoi 2gr, sare 1gr) Valori nutritionale /portie, □ Calorii: ~270 kcal □ Proteine: ~22 g, □ Grăsimi: ~14 g, □ Carbohidrați: ~18 g, □ Fibre: ~5 g	<b>Musaca de cartofi cu carne de curcan (220gr)</b> (ingrediente: cartofi 120gr, pulpa curcan 50 gr, ou 15gr, ceapa 10gr, morcov 10gr, telina 5gr, ardei 5gr) Valori nutritionale / portie, Calorii: ~290 kcal, Proteine: ~17 g, Grăsimi: ~14 g, Carbohidrați: ~22 g Fibre: ~3 g <b>Alergeni: ou</b>	<b>Pilaf de orez cu pui (220gr)</b> (ingrediente: apa 150ml, pulpe pui 70gr, orez 40gr, morcov 30gr, ceapa 20gr, ardei 20gr, telina 10gr, ulei 5 ml) Valori nutritionale /portie.: Calorii: ~350 kcal Proteine: ~22 g Grăsimi: ~11 g Carbohidrați: ~34 g Fibre: ~5 g <b>Alergeni: telina</b>	<b>Ficatei de pui cu piure de cartofi(70gr +150gr)</b> (Ingrediente: SNITEL(70gr) Ficatei de pui 70gr PIURE (150gr) : cartofi 110gr, lapte 30ml, unt 10gr.) Valori nutritionale / portie <b>Calorii:</b> ~304 kcal <b>Proteine:</b> ~13,9 g <b>Lipide:</b> ~16,9 g <b>Glucide:</b> ~21,6 g <b>Fibre:</b> ~2 g (din cartofi) <b>Alergeni: lactoza</b>
<b>Desert 16.00</b>	<b>Banana – 1 buc</b>	<b>Briose cu fructe 60g</b> (ingrediente: faina integrala 10, faina alba 10gr, ou 20gr, lapte 10 ml, fructe de padure 10 gr, unt 0.06 gr, zahar 8 gr) Valori nutritionale /portie: Calorii: ~130 kcal , Proteine: ~3 g, Grăsimi: ~3 g, Carbohidrați : ~22 g, Zaharuri: ~10 g, Fibre: ~1.5 g <b>Alergeni: gluten, lactoza, ou</b>	<b>Para – 1 buc</b>	<b>Placinta cu mere 60g</b> (ingrediente: faina integrala 13gr, faina alba 12gr, mere 30gr, ou 20gr, lapte 12 gr, zahar 8 gr, pesmet 2gr) Valori nutritionale / portie: Calorii: ~140 kcal, Proteine: ~3 g, Grăsimi: ~5 g, Carbohidrați: ~24 g, Zaharuri: ~10 g, Fibre: ~2 g <b>Alergeni: gluten, lactoza, ou</b>	<b>Mere – 1 buc</b>

• Valori nutritionale fructe/100 GR



Medic



Director,

Asistent unitate,

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