ALEXA TOPAZ SRL RO30514089 J40/12814/2008 BUCURESTI, SECTOR 6

Meniu saptamanal nr. 1

Gradinita nr. 1 Bragadiru

PROGR	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI
Mic-dejun 8.30	**Lapte cu cereale(200ml + 30gr)** (ingrediente: lapte 200ml, cereale cu miere si ovaz 30gr) 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, tartina cu unt, si gem** (Ingrediente: CEAI: apa 200ml, ceai fructe padure 1.5gr, 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. Paine integrala cu pate de casa si legume proaspete** (Ingrediente: CEAI: apa 200ml, ceai fructe padure 1.5gr, paine intermediara -40gr, ficat de pui 30gr, unt 10gr) Valori nutritionale /portie: Calorii: 235 kcalProteine: 10 gGrasimi: 13 gCarbohidrati: 19 gFibre: 2 gSare: 0.9 g **Alergeni: gluten, lactoza**	**Ceai de fructe. Paine integrala cu crema de branza +ardei gras.**(Ingrediente: CEAI: apa 200ml, ceai 1.5gr, CREMA:branza de vaci 20gr, branza telemea 10gr, smantana 8 gr, unt 2 gr, paine intermediara - 40gr,ardei 10gr) Valori n utritionale /portie Calorii: ~250 kcal, Proteine: ~10g, Grăsimi: ~14g Carbohidrați: ~24g,Fibre: ~3g **Alergeni: gluten, lactoza**	**Iaurt natur cu fulgi de porumb(130gr + 25gr)** Ingrediente:: iaurt -130gr, fulgi 25gr Valori nutritionale/portie Calorii: ~ 235 kcal Proteine: ~ 7 g Lipide: ~ 7 g Glucide: ~ 35 g Fibre: ~ 1 g **Alergeni: gluten, lactoza, ou**
G:10.30	**Fruct de sezon**	**Fruct de sezon**	**Fruct de sezon**	**Fruct de sezon**	**Fruct de sezon**
Pranz 12.00	**Ciorba taraneasca de pasare (300ml)**(ingrediente: apa 350ml, pulpe pui 60gr, 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+ crutoane (300ml)** (ingrediente: apa 350ml, morcov 80gr, cartofi 60gr, 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 **Alergeni:gluten, telina**	**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 galusti (300 ml)** (ingrediente: apa 350ml, dovlecel 40gr, cartofi 30gr, ceapa 30gr, morcov 20gr, ardei 20gr, rosii decojite 20gr, telina 10gr, fasole verde 10gr, GALUSCA(**20gr**): gris 8gr, ou 4gr, unt 1gr) 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 cu sos rosu, legume si busuioc(220gr) (ingrediente: paste fainoase 50gr, morcov 20gr , dovlecel 20gr, ceapa 20, ardei gras 10gr, telina 10gr, pasta tomate 10gr, sare 1 gr) Valori nutritionale/portie: Calorii: 221 kcal Proteine: 7.8 g Grasimi: 1.0 g Carbohidrati: 45.3 g Fibre: 3.5 g Sare: 1 g **Alergeni:gluten, telina, lactoza**	**Piept de pui la gratar cu cartofi la cuptor** (70gr +150gr) (Ingrediente:) Piept pui 70gr, cartofi 150 gr, unt 10gr.) Valori nutritionale / portie: Calorii: 258 kcal Proteine: 25 g Grasimi: 9 g Carbohidrati: 17 g Fibre: 2 g Sare: 0.8 g **Alergeni: lactoza**	**Cartofi frantuzesti (220gr)** (Ingrediente: Cartofi 150 gr,ou 30 gr , telemea 20 gr, branza de vaci 30gr, caşcaval 20 g, unt 5 g) Valori nutritionale /portie, Calorii: ~380 kcal, Proteine: ~17 g, Grăsimi: ~22 g, Carbohidrați: ~28 g, Fibre: ~3 g Alergeni:gluten, ou, lactoza	**Crispy de pui la cuptor cu garnitura de orez si salata de sfecla (220gr)** (Ingrediente: PUI CRISPY (**70gr**) Piept pui 50gr, faina 10 gr, ou 10gr, lapte 5ml) CUS-CUS: apa 75ml, orez 40gr, morcov 20gr, ceapa 10gr, telina 10gr, unt 10gr) Valori nutritionale/portie □ **Calorii**: ~370 kcal□ **Proteine**: ~22 g□ **Grăsimi**: ~16 g□ **Carbohidrați**: ~38 g□ **Fibre**: ~3 g□ **Sodiu**: ~1 g **Alergeni:lactoza, telina, ou**	**Musaca de cartofi cu carne amestec (220gr) + salata de varza** (ingrediente: cartofi 120gr, pulpa porc 35gr, pulpa vita 35gr, ou 15gr, ceapa 10gr, morcov 10gr, telina 5gr, ardei 5gr, varza 30gr) Valori nutritionale / portie: Calorii: 275 kcal Proteine: 17 g Grasimi: 14 g Carbohidrati: 20 g Fibre: 3 g Sare: 1 g **Alergeni:gluten, telina, ou, lactoza**
Desert 16.00	**Banana – 1 buc**	**Placinta cu branza 60 gr** (ingrediente: faina 25 gr,branza de vaci 30gr, ou 20r, lapte 12 gr, zahar 5 gr, unt 8 ml) Valori nutritionale/portie Calorii: ~210 kcal, Proteine: ~7 g, Grăsimi: ~12 g, Carbohidrați: ~20 g,Zaharuri: 10 g, Fibre: ~1 g **Alergeni:gluten,lactoza, ou**	**Pandispan cu fructe de sezon 60 gr** (ingrediente: faina 18gr, ou 15gr, lapte 12 gr, unt 8 ml, visine 6 gr zahar 5 gr) Valori nutritionale/portie, Calorii: ~190 kcal, Proteine: ~4 g, Grăsimi: ~10 g, carbohidrați: ~22 g, zaharuri 8.8 Fibre: ~0.5 g **Alergeni:gluten,lactoza, ou**	**Corn cu gem 60 gr** (ingrediente: faina integrala 10gr, faina alba 15 gr,gem 30gr, ou 20r, lapte 12 gr, zahar 10 gr, unt 8 ml) Valori nutritionale /portie Calorii: ~210 kcal, Proteine: ~7 g, Grăsimi: ~12 g, Carbohidrați: ~20 g,Zaharuri: 10 g,, Fibre: ~1 g **Alergeni:gluten,lactoza, ou**	**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**

Painea - a se servi 40 gr- 2 felii/meniu pranz Valoare energetică: /100 GR Calorii: 250 kcal, Proteine: 8,4 g, Grăsimi: 1,0 g,Acizi graşi saturați: 0,3 g, Carbohidrați: 50,3 g, Zaharuri: 2,0 g, Fibre: 3,0 g, Sare: 1,1 g

- **Valori nutritionale fructe/100 GR**

Medic

Dr. CLAUDIA DOBROMIR
M[redacted]IST M.G.M.
[redacted]1868

Director,

PROF
RĂDUC
MIRELA

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CER
GRĂDINIȚA N
ORAȘ BRAGADIRU, JUDEȚ

Asistent unitate, DUMITRU CORNELIA

[redacted]

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 • Zaharuri naturale: ~4.5–5 g Fibre: ~2.8 g