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

Meniu saptamanal nr. 2

GRĂDINIȚA NR. 1 BRAGADIRU

PROGR	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI
Mic-dejun 8.30	**Lapte cu fulgi de porumb** (ingrediente: 200ml lapte, fulgi porumb 30gr) Valori nutritionale/portie **Calorii**: ~200 kcal **Proteine**: ~8 g **Grăsimi**: ~4 g **Carbohidrați**: ~34 g **Zaharuri**: ~12 **Fibre**: ~1.5 g **Calciu**: ~220 mg **Alergeni: gluten, lactoza**	**Ceai de fructe, sandwich cu cascaval + salata verde** (Ingrediente: CEAI: apa 200ml, ceai 1.5gr; cascaval 30gr, unt 10 gr, paine intermediara - 40gr, salata verde 5gr) 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. Tartina cu unt si ou** (Ingrediente: CEAI: apa 200ml, ceai 1.5gr, paine intemediara 40gr, ou 50gr, unt 10gr) Valori nutritionale /portieCalorii: 300 kcal, Proteine: 12 g, Grăsimi: 18 g,Carbohidrați: 22 g, Zaharuri: 1 g, Fibre: ~4 g **Alergeni: gluten,,lactoza, ou**	**Iaurt cu fructe si biscuiti (130gr + 35gr)** Ingrediente:: iaurt cu fructe-130gr, biscuiti 35gr Valori nutritionale/portie □ **Calorii:** ~265 kcal **Proteine:** ~7 g **Grăsimi:** ~8 g **Carbohidrați:** ~45 g **Zaharuri:** ~21 g **Alergeni: gluten, lactoza, ou**	**Ceai de fructe. Tartina cu unt si gem de visine..**(Ingrediente: CEAI: apa 200ml, ceai 1.5gr, paine intermediara-40gr, unt - 20gr, gem visine-10gr) Valori nutritionale/portie **Valoare energetică:** ~275 kcal **Proteine:** ~3 g **Lipide:** ~14 g **Glucide:** ~34 g **Fibre:** ~1 g **Sare:** ~0,3 g **Alergeni:gluten,,lactoza**
G:10.30	**Fruct de sezon – 100gr**	**Fruct de sezon – 100gr**	**Fruct de sezon – 100gr**	**Fruct de sezon – 100gr**	**Fruct de sezon – 100gr**
Pranz 12.00	**Supa de curcan** (300ml) (ingrediente: apa 350ml ,pulpe curcan 30gr, morcov 40gr, cartofi 40gr, ceapa 20gr, ardei 20gr, telina 10 gr, sare 1gr) Valori nutritonale / portie: Calorii: ~120 kcal, proteine: ~7 g, Grăsimi: ~4 g, Carbohidrați: ~15 g, Fibre: ~2 g **Alergeni:telina, ou, gluten**	**Ciorba de legume (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**	**Ciorba de perisoare(300ml)** (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, telină 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 **Alergeni:gluten, telina, ou**	**Ciorbita de rosii (300 ml)** (ingrediente: apa 350ml, rosii in bulion 40gr, morcov 30gr, dovlecel 30gr, ceapa 20gr, ardei 20gr, telina 10gr, bors 10ml 10gr,patrunjel 10gr) Valori nutritionale /portie: □ **Calorii**: ~75 kcal **Proteine**: ~2 g **Grăsimi**: ~0.6 g **Carbohidrați**: ~14 g **Fibre**: ~2 g **Sodiu**: ~0.6 g **Alergeni:telina,ou, gluten**	**Supa crema de linte cu crutoane-20gr(300ml)** (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 **Alergeni:gluten, telina**
	Tocanita de pui cu mamaliguta (170gr+50gr) (Ingrediente: apa 100ml, pulpa de pui 40gr, cartofi 40gr, dovlecei 20gr, ceapa 30gr, morcov 20gr, ardei gras 20gr, rosii cuburi 15gr, mamaliga: apa 40ml, maial 13gr) Valori nutritionale / portie Valoare energetică: ~210 kcal Proteine: ~13 gLipide: ~7 g Glucide: ~22 g Fibre: ~2 g Sare: ~1 g **Alergeni:lactoza, telina, ou**	**Piure de cartofi cu chiftelute marinate (150gr + 70 gr)** (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: ~420 kcal, Proteine: ~22 g Grăsimi: ~24 g, Carbohidrați: ~35 g Fibre: ~4 g **Alergeni: gluten, ou, telina**	**Budinca de macaroane cu branza (220gr),** (Ingrediente: macaroane 40gr, branza de vaci 30gr, telemea de vaca 30gr, cascaval 20gr, ou 20gr, unt 5 gr) Valori nutritionale /portie Calorii: ~430 kcal Proteine: ~22 g Grăsimi: ~24 g Carbohidrați: ~32 g Fibre: ~2 g **Alergeni:gluten, ou**	**Pilaf de orez cu pui + salata de varza cu morcov (varza alba+morcov-30gr) (220gr)** (ingrediente: apa 150ml, pulpe pui 70gr, orez 40gr, morcov 30gr, ceapa 20gr, ardei 20gr, telina 10gr, ulei 5 ml, sare 1 gr – varza alba 20gr, morcov 10gr) Valori nutritonale /portie,: Calorii: ~350 kcal Proteine: ~22 g Grăsimi: ~11 g Carbohidrați: ~34 g Fibre: ~5 g **Alergeni: telina**	**Paste bologneze cu mozzarella (220gr)**)(ingrediente: paste fainoase 50gr, pulpa vita 35gr, pulpa porc 35gr, morcov 20gr , ceapa 20, ardei gras 10gr, telina 10gr, pasta tomate 10gr,mozarella 10 gr 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**
Desert 16.00	**Banana – 1 buc**	**Placinta cu mere 60g** (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 **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**	**Briose cu fructe 60g**(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 **Alergeni:gluten,lactoza, ou**	**Salam de biscuiti- 60g** (ingrediente: biscuiti simpli 30gr, lapte 10 ml, zahar 8 gr, unt 8 gr, stafide 5 gr, cacao 3 gr) Valori nutritionale/ portie,Calorii: ~260 kcal,Proteine: ~3 g,Grăsimi: ~1g,Carbohidrați: ~32 g,Zaharuri: ~18 g Fibre: ~2 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 grași saturați: 0,3 g, Carbohidrați: 50,3 g, Zaharuri: 2,0 g, Fibre: 3,0 g, Sare: 1,1 g

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

- **Valori nutritionale fructe/100 GR**

Medic

Dr. CLAUDIA DOBROMIR
MEDIC SPECIALIST M.G.M.
[redacted]

Director,

PROF
RĂDUC
MIRELA

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CE
ORAȘ BRAGADIRU, JUDE
GRĂDINIȚA

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