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

Meniu saptamanal nr. 3

Gradinita nr. 1 Bragadiru

PROGR	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI
Mic-dejun 8.30	**Lapte cu cereale(200ml + 20gr)** (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 **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**	**Ceai de fructe. Paine integrala cu sunca de pui si salata verde**(Ingrediente: CEAI: apa 200ml, ceai fructe padure 1.5gr; paine intermediara -40gr, sunca- 30gr,salata verde) Valori nutritionale /portie, Calorii: ≈ 147 kcal Proteine: ≈ 10.4 g Glucide: ≈ 20.6 g Grăsimi: ≈ 1.8 g Fibre: ≈ 2.3 g **Alergeni: gluten, lactoza**	**Ceai de fructe, tartina cu unt si miere.**(Ingrediente: apa-200ml-ceai 1 plic, paine intermediara-40gr, unt - 20gr, miere-10gr) Valori nutritionale /portie, Calorii: ~420 kcal, Proteine: ~10 g, Grăsimi: ~25 g Carbohidrați: ~40 g,Zaharuri: ~18 g, Fibre: ~2 g **Alergeni: gluten, lactoza**	**Iaurt natur cu biscuiti (130gr + 35gr)** Ingrediente:: iaurt - 130gr, biscuiti 35gr 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 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**	**Supa crema de legume (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**	**Supa de vita (300ml)** (ingrediente: apa 350ml, morcov 80gr,pulpa vita 30gr, morcov 40gr, cartofi 40gr, ceapa 20gr, ardei 20gr, paste alfabet 10gr telina 10 gr, sare 1gr) Valori nutritionale/portie Calorii: ~130 kcal, Proteine: ~8 g, Grăsimi: ~4 g Carbohidrați: ~17 g, Fibre: ~2 g **Alergeni:telina, gluten, ou**	**Ciorba de gaina cu taitei (300ml)**(ingrediente: apa 350ml, pulpe pui 30gr, 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 minestrone (300ml)** (ingrediente:apă – 350 ml,morcov – 40 g, cartof – 30 g, dovlecel – 30 g, ceapă – 10 g telină – 10 g, ardei gras – 20 g, roșii cuburi 10 g, fasole boabe fiartă – 10 g, mazăre verde – 20 g, ulei – 5 ml, sare – 1 g, pătrunjel verde – 2 g)) Valori nutritionale/portie: Energie: ~135 kcal Proteine: ~3.7 g Glucide: ~20 g din care zaharuri: ~6 g Lipide: ~4.7 g Fibre: ~4.6 g Sodiu: ~0.45 g **Alergeni:telina**
	Pene cu sos rosu si carne de pui(220gr) (ingrediente: paste fainoase 50gr, pulpe pui 70gr, morcov 20gr , ceapa 20, ardei gras 10gr, telina 10gr, pasta tomate 10gr, sare 1 gr) Valori nutritionale/portie: Calorii: ≈ 322 kcal Proteine: ≈ 21.4 g Glucide: ≈ 44.6 g Grăsimi: ≈ 6.1 g Fibre: ≈ 4.6 g **Alergeni:gluten, telina, lactoza**	**Ostropel de curcan cu mamaliguta 120gr+100gr** Ingrediente: OSTROPEL: pulpe curcan 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 **Alergeni: ou, lactoza**	**Cartofi nature cu patrunjel si fasii de porc la tava (220gr)** (Ingrediente: pulpa porc 40gr, cartofi 180gr, unt 10gr) Valori nutritionale / portie: calorii: ~260 kcal Proteine: ~11 g Lipide: ~12 g Glucide: ~26 g Fibre: ~2 g Sodiu: ~0.3 g **Alergeni: lactoza**	**Pilaf de orez cu legume si pui (220gr)** (ingrediente: apa 150ml, pulpe pui 70gr, orez 40gr, morcov 30gr, ceapa 20gr, ardei 20gr, telina 10gr, ulei 5 ml, sare 1 gr) Valori nutritonale /portie,: Calorii: ~350 kcal Proteine: ~22 g Grăsimi: ~11 g Carbohidrați: ~34 g Fibre: ~5 g **Alergeni: telina**	**Gujoane de pui la cuptor cu garnitura cartofi aurii si salata de castraveti (220gr)** (Ingrediente: PUI CRISPY **(70gr)** Piept pui 50gr, faina 10 gr, ou 10gr, lapte 5ml) cartofi 150gr , unt 10gr, castraveti 30gr) 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**
Desert 16.00	**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**	**Banana – 1buc**	**Iaurt cu fructe – 1buc**	**Briose cu vanilie 60g**(ingrediente: faina integrala 10, faina alba 10gr, ou 20gr, lapte 10 ml, vanilie 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**	**Negresa 60g** (ingrediente: făină albă – 15 g zahăr – 15 g ou – 10 g ulei – 5 ml lapte – 10 ml cacao – 3 g) Valori nutritionale/portie: Valoare energetică: ~220 kcal Proteine: ~3.3 g Glucide: ~28 g din care zaharuri: ~17 g Lipide: ~10.5 g Fibre: ~1.3 g Sodiu: ~0.08 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

- **Valori nutritionale fructe/100 GR**

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

Medic

Dr. CLA[illegible] DOBROMIR
MEDIC SP[illegible]IST M.G.M.F
C[illegible]1868

Director

PROF
RADUC
MIREL

Asistent unitate, DUMITRU CORNELIA