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

Meniu saptamanal nr. 4

Gradinita nr. 1 Bragadiru

PROGR	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI
Mic-dejun 8.30	**Fulgi de porumb cu lapte** (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 de padure. Sandwich cu unt si sunca** (Ingrediente: CEAI: apa 200ml, ceai 1.5gr, sunca 30gr, unt 10 gr, paine intermediara - 40gr) Valori nutritionale / portie: **Calorii**: ~180 kcal **Proteine**: ~10 g**Grăsimi**: ~4 g **Carbohidrați**: ~28 g **Fibre**: ~2 g **Sodiu**: ~0.9 g **Alergeni: gluten, lactoza**	**Ceai de fructe de padure. Tartina cu unt si branza telemea + castravete** (Ingrediente: CEAI: apa 200ml, ceai 1.5gr, lamaie 1ml; branza telemea de vaca 30gr, unt 10 gr, paine intermediara -40gr, castravete 10gr) Valori nutritionale /portie: Calorii: ~280 kcal, Proteine: ~10 g, Grăsimi: ~18 g, Carbohidrați: ~20 g, Fibre: ~2 g, Calciu: ~200 mg **Alergeni: gluten, lactoza**	**Iaurt natur cu cereale (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**	**Ceai de fructe de padure, sandwich cu mozzarella si ardei gras**(Ingrediente: CEAI: apa 200ml, ceai 1.5gr; CREMA:mozzarella 30gr, unt 10 gr, ardei gras 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**
G:10.30	**Fruct de sezon**	**Fruct de sezon**	**Fruct de sezon**	**Fruct de sezon**	**Fruct de sezon**
Pranz 12.00	**Ciorba de pui olteneasca dreasa cu ou (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: gluten, ou**	**Ciorba de legume cu verdeata (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 de pui cu galusti(300ml)** (ingrediente: apa 350ml,pulpa pui 30gr, morcov 40gr, cartofi 40gr, ceapa 20gr, ardei 20gr, telina 10 gr, sare 1gr + GALUSCA(**20gr**): gris 8gr, ou 4gr, unt 1gr) Valori nutritionale/portie, Calorii: ~150 kcal, Proteine: ~10 g, Grăsimi: -6 g, Carbohidrați: ~18 g, Fibre: ~2 g **Alergeni:gluten, telina, ou**	**Ciorba de curcan cu taitei (300ml)**(ingrediente: apa 350ml, pulpe curcan 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:gluten, ou**	**Bors rusesc de legume (300 ml)** (ingrediente: apa 350ml, dovlecel 30gr, 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**
	Mancare de fasole verde cu carne de pui (220gr) (ingrediente: apa 50ml, fasole verde 100gr, pulpa pui 40 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 **Alergeni:gluten, ou, telina,lactoza**	**Mancare de mazare cu carne de pui (220gr)** (ingrediente: apa 50ml, fasole verde 100gr, pulpa pui 70 gr, ceapa 20gr, morcov 20gr, rosii in bulion 10 gr, ulei ml, usturoi 2gr, sare 1gr) Valori nutritionale/portie,□ Calorii: ~270 kcal □ Proteine: ~22 g,□ Grăsimi: ~14 g,□ Carbohidrați: ~18 g,□ Fibre: ~5 g **Alergeni:gluten, ou, telina,lactoza**	**Chicken fingers la cuptor cu piure de cartofi**(70gr +150gr) (Ingrediente: SNITEL(**40gr**) Piept pui 50gr, faina 10 gr, ou 10gr, lapte 5ml) 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:gluten, ou, telina,lactoza**	**Tocanita de cartofi cu carne de porc (220gr)** (ingrediente: apa 150ml, pulpa porc 40gr, cartofi 40gr, ceapa 40gr, morcov 30 gr, ardei 20gr, rosii decojite 20gr, dovlecei 10gr telina 10 gr, ulei 5ml) Valori nutritionale/portie: Calorii: ~210 kcal Proteine: ~11 g Grăsimi: ~9 g Carbohidrați: ~20 g Fibre: ~4 g Sodiu: ~0.7**Alergeni:lactoza, telina**	**Penne cu sos alb si carne de curcan**(220gr) (ingrediente: Penne (uscate) – 60 g Carne de curcan – 60 g Smântână pentru gătit 40 g Caşcaval ras – 10 g Unt 5 g Făină albă – 5 g) Valori nutritionale/portie: **Calorii**: ~441 kcal **Proteine**: ~20,2 g **Lipide totale**: ~17,1 g **Carbohidrați**: ~50,2 g **Alergeni:gluten, ou, telina,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**	**Para – 1 buc**	**Chec cu fructe- 60gr** (ingrediente:faina 20gr, zahar 10gr, lapte 10ml, unt 5gr, fructe confiate 5g zahar 5 gr) 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 5 gr) Valori nutritionale /portie: Calorii: ~130 kcal , Proteine: ~3 g, Grăsimi: ~3 g, Carbohidrați : ~22 g, Zaharuri: ~8.8 g, Fibre: ~1.5 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 saturaţi: 0,3 g, Carbohidraţi: 50,3 g, Zaharuri: 2,0 g, Fibre: 3,0 g, Sare: 1,1 g

- **Valori nutritionale fructe/100 GR**

Medic

Dr. CLAUDIA DOBROMIR
MEDIC SPECIALIST M.G.M.F.
C[redacted]1868

Director,

PROF. PĂDUCEL MIRELA

ROMÂNIA MINISTERUL EDUCAȚIEI ORAȘ GRĂDINIȚA 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