



BY SAPTE PIPERI

Valoare nutritionala/portie

20-Nov	Preparat	cantitate	Calorii/100gr	Lipide/100gr	Proteine/100gr	Glucide/100gr	Fibre/100gr	Sare/100gr
LUNI	Ciorba de cartofi cu legume si leustean (ceapa,morcovi,carotofi,telina, pastarnac,ulei de masline,oua,sare,leustean)	300 ml	250.04	6.84	9.48	38.42	4.68	1.45
	Pulpa de pui la cuptor cu orez (pulpa superioara de pui,usturoi,cimbru,ulei de floarea soarelui,ceapa,morcovi,ulei de masline,orez basmati,sare)	250gr	365.2	7.1	70.6	16.1	5.5	0.26
	Salata de varza (varza,ulei de floarea soarelui,sare,otet)	60gr	27.89	0.18	1.43	6.15	2.49	0.91
	Fruct	60gr	10.04	0.03	0.05	2.76	1.44	0
	Bagheta	60gr	23.85	0.21	1.48	3.12	2.49	0.09
21-Nov	Preparat	cantitate	Calorii/100gr	Lipide/100gr	Proteine/100gr	Glucide/100gr	Fibre/100gr	Sare/100gr
MARTI	Ciorba de perisoare (piept de pui,rosii decojite,oua,patrunjel,leustean,bors,sare)	300ml	178	3.15	2.76	0.62	0.12	0.41
	Fusilli tricolore cu sos alb si parmezan (fusilli,piapt de pui,smantana,usturoi,ceapa,ulei de floarea soarelui,parmezan)	250gr	343.66	25.55	13.84	15.95	2.03	0.95
	Bagheta	60gr	23.85	0.21	1.48	3.12	2.49	0.09
	Chec (faina,oua,cacao,zahar,praf de copt,miez de nuca,ulei de floarea soarelui,sare,esenta de rom)	60gr	86.7	2.47	2.58	13.76	0.72	0.28
22-Nov	Preparat	cantitate	Calorii/100gr	Lipide/100gr	Proteine/100gr	Glucide/100gr	Fibre/100gr	Sare/100gr
MIERCURI	Supa crema de conopida (ceapa,conopida,ulei de masline,telina,carotofi albi,pastarnac,sare)	300ml	234	2.1	1.14	8.25	2.01	0.07
	Ostropel de pui cu mamaliga (piept de pui,ceapa,usturoi,rosii decojite in sos,sare,piper,ulei de floarea soarelui,malai,lapte,unt)	250gr	143.3	2.87	28.7	5.9	1.96	0.15
	Pandispan cu morcov,nuca si scortisoara (oua,faina,nuca,morcov,scortisoara,zahar vanilat,ulei de floarea soarelui,praf de copt,unt,sare)	60gr	321	9	13.21	19.23	6	0.39
	Crutoane (paine alba,ulei de masline,oregano,sare)	30gr	270	0.7	3.1	18	0.87	0.54
23-Nov	Preparat	cantitate	Calorii/100gr	Lipide/100gr	Proteine/100gr	Glucide/100gr	Fibre/100gr	Sare/100gr
JOI	Ciorba taraneasca de vacuta (pulpa de vita,ceapa,morcovi,telina,dovlecei,ardei rosu,bors,suc de rosii,carotofi,oua,patrunjel verde,sare,piper)	300ml	199.3	1.53	15.39	34.26	6.42	0.23
	Tocanita de cartofi cu marar (cartofi,ulei de floarea soarelui,rosii decojite,pasta de tomate,morcovi,ceapa,ardei rosu,sare,patrunjel)	250gr	89	1.16	0.49	3.31	0.5	0.39
	Salata de varza cu morcov (varza,morcovi,ulei de floarea soarelui,sare,otet)	60gr	38.1	0.46	1.8	7.12	3.1	0.91
	Placinta cu mere (faina,mere,scortisoara,zahar,drojdie,zahar pudra,ulei de floarea soarelui,sare)	60gr	113.4	6.84	13.54	92.62	1.88	0.33
	Bagheta	60gr	23.85	0.21	1.48	3.12	2.49	0.09
24-Nov	Preparat	cantitate	Calorii/100gr	Lipide/100gr	Proteine/100gr	Glucide/100gr	Fibre/100gr	Sare/100gr
VINERI	Ciorba de pui (piept de pui,ceapa,morcov,ardei gras rosu,ardei gras galben,telina,carotofi,fasole verde,dovlecei,rosii decojite in sos,sare)	300ml	312	18.2	38.42	7.9	1.53	1.42
	Chiftelute de pui la cuptor cu sos rosu (piept de pui,ceapa,usturoi,marar,piper,faina,pesmet,ulei de floarea soarelui)	70gr	108.9	3.46	9.24	14.84	1.8	0.11
	Piure de cartofi (cartofi,lapte,unt,sare,piper)	200gr	239.1	17.08	3.03	18.29	1.66	0.34
	Ovaz cu lapte si banane (ovaz,lapte,banane,)	60gr	266.98	5.29	3.14	16.43	1.1	0.07
	Bagheta	60gr	23.85	0.21	1.48	3.12	2.49	0.09

Alergeni: CEREALE (continut gluten), CRUSTACEE si produse, OUA si produse derivate PESTE si produse derivate, ARAHIDE si produse derivate, SOIA si produse derivate, LAPTE si produse derivate, FRUCTE cu coaja, TELINA si produse derivate, MUSTAR si produse derivate, SEMINTE si produse derivate, SEMINTE DE SUSAN si produse derivate, dioxid de sulf sau sulfiti

Ghiuță Petru Andrei
Nutritiționist și Dietetician
COP COM 226503



Hawi