

## Valoare nutritionala/portie

	Preparat	cantitate	Calorii/100gr	Lipide/100gr	Proteine/100gr	Glucide/100gr	Fibre/100gr	Sare/100gr
29-Jan								
LUNI	<b>Ciorba de legume cu zdrente de ou</b> (ulei de floarea soarelui,pasta de tomate,bors,dovlecel,cartofi,morcovi,ceapa,telina,ardei rosu,fasole verde,oua,sare)	300 ml	66.33	0.39	0.46	2.65	0.46	0.39
	<b>Ceafa de pork slow cooked cu cartofi natur</b> (ceafa de porc,cartofi,ulei de floarea soarelui,cimbru,,ceapa,ardei rosu,boia dulce,sare)	250gr	198	1.52	2.02	8.78	0.76	0.44
	<b>Fruct</b>	60gr	10.04	0.03	0.05	2.76	1.44	0
	<b>Bagheta</b>	60gr	23.85	0.21	1.48	3.12	2.49	0.09
30-Jan								
MARTI	<b>Supa de pui cu taitei</b> (piept de pui,telina,pastarnac,ceapa,ardei rosu,patrunjel,morcov,taitei,ulei de floarea soarelui,sare)	300ml	128	10.2	4.87	18.78	1.25	0.42
	<b>Cartofi frantuzestu cu bancon si mozzarella</b> (cartofi,bacon,smantana,oua,mozzarella,sare)	250gr	169.75	10.74	6.11	10.64	1.16	1.28
	<b>Bagheta</b>	60gr	23.85	0.21	1.48	3.12	2.49	0.09
	<b>Chec</b> (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
31-Jan								
MIERCURI	<b>Ciorba de rosii cu patrunjel</b> (rosii decojite in sos,ceapa,morcovi,ardei rosu,telina,patrunjel,sare)	300 ml	108.9	3.46	9.24	14.84	1.8	0.11
	<b>Lasagna de pui</b> (foi lasagna,piept de pui,faina,lapte,unt,rosii decojite,morcov,usturoi,ulei de masline,sare)	220gr	289	3.48	5.87	8.31	3.89	1.87
	<b>Placinta cu mere</b> (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
	<b>Bagheta</b>	60gr	23.85	0.21	1.48	3.12	2.49	0.09
1-Feb								
JOI	<b>Ciorba de vacuta</b> (dovlecel,ceapa,morcov,fasole verde,telina,ardei rosu,rosii decojite in sos,usturoi,taitei,ulei de masline,patrunjel,sare,piper)	300ml	199.3	1.53	15.39	34.26	6.42	0.23
	<b>Pulpa de pui dezosata cu pire de cartofi</b> (pulpa superioara de pui dezosata,ulei de floarea soarelui,cimbru,mazare,ceapa,ardei rosu,boia dulce,sare)	220gr	421	8.3	66.1	17.8	4.3	0.26
	<b>Salam de biscuiti</b> (biscuiti populari,lapte,unt,staffide,zahar,cacao,esenta de rom)	60gr	378	6.84	10.25	16.8	1.88	0.33
	<b>Bagheta</b>	60gr	23.85	0.21	1.48	3.12	2.49	0.09
2-Feb								
VINERI	<b>Ciorba acra de cartofi</b> (cartofi,pastarnac,telina,bors,ceapa,sare,piper)	300ml	182.18	2.57	17.47	120.51	22.23	0.39
	<b>Piept de curcan la cuptor cu orez basmati</b> (piept curcan,orez,ulei de floarea soarelui,cimbru,turmenic,cartofi,ceapa,ardei)	250gr	148	0.44	2.02	21.03	0.76	1.44
	<b>Salata de varza</b> (varza alba,ulei de floarea soarelui,otet,sare)	60gr	11	0.2	0.33	2.26	1.2	3.03
	<b>Orez cu lapte si scortisoara</b> (lapte,zahar tos,orez,scortisoara)	60gr	70.75	1.03	1.05	14.63	0.96	0.16
	<b>Bagheta</b>	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  
Nutritionist și Dietetician  
COP COR 226503

