

17-Jun	Preparat	cantitate	Ingrediente	Calorii/ 100gr	Lipide/ 100gr	Proteine/ 100gr	Glucide/ 100gr	Fibre/ 100gr	Sare/ 100gr
LUNI	Supa crema de dovlecei	300ml	dovlecei,patrunjel,leustean,usturoi,ulei de masline,ceapa cartofi	187	8.7	13.98	12	2.3	0.8
	Paste cu sos de rosii si legume	250gr	fusilli,ceapa,usturoi,dovlecei,ardei gras rosu,busuioac,parmezan,sos de rosii,sare)	117.8	3.92	7.22	16.5	3.89	0.39
	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
18-Jun	Preparat	cantitate	cantitate	Calorii/ 100gr	Lipide/ 100gr	Proteine/ 100gr	Glucide/ 100gr	Fibre/ 100gr	Sare/ 100gr
MARTI	Ciorba de vacuta	300ml	pulpa de vita,ceapa,morcovi,telina,dovlecei,ardei rosu,suc de rosii,cartofi,patrunjel verde.,sare	199.3	1.53	15.39	34.26	6.42	0.23
	Snitel de porc cu cartofi la cuptor	250gr	cotlet de porc,sare,oua,faina,pesmet,uleu de floarea soarelui	298	21	25	8	3.65	1
	Tarta cu vanilie si fructe	60gr	lapte,faina unt,oua,budinca vanilie,fructe confiate	455	51	7	25	3.74	0.64
	Bagheta	60gr		23.85	0.21	1.48	3.12	2.49	0.09
19-Jun	Preparat	cantitate	cantitate	Calorii/ 100gr	Lipide/ 100gr	Proteine/ 100gr	Glucide/ 100gr	Fibre/ 100gr	Sare/ 100gr
MIERCURI	Supa de rosii cu paste alfabet	300ml	rosii decojite in sos,ceapa,morcovi,ardei rosu,telina,sare	321	321.25	22.51	64.66	4.44	2.57
	Piept de pui la gratar cu orez sarbesc	250gr	piept de pui.orez basmati,usturoi,smantana,ulei de floarea soarelui,sare,piper	378	22.11	43.23	54.3	8.97	0.36
	Placinta cu mere	60gr	a,mere,scortisoara,zahar,drojdie,zahar pudra,ulei de floarea soa	113.4	6.84	13.54	92.62	1.88	0.33
	Salata de muraturi/Bagheta	60gr		23.85	0.21	1.48	3.12	2.49	0.09
20-Jun	Preparat	cantitate	cantitate	Calorii/ 100gr	Lipide/ 100gr	Proteine/ 100gr	Glucide/ 100gr	Fibre/ 100gr	Sare/ 100gr
JOI	Ciorba de curcan	300ml	piept de curcan,ceapa,morcov,ardei gras rosu,ardei gras galben,telina,cartofi,fasole verde,dovlecei,rosii decojite in sos.sare	130	1.77	17.76	39.54	7.41	0.27
	Lasagna de pui	250gr	foi lasagna,piept de pui,faina,lapte,unt,rosii decojite,morcov,usturoi,ulei de masline.sare	289	3.48	5.87	8.31	3.89	1.87
	Tiramisu vanilie	60gr	piscoturi.oua,unt,esenta de vanilie,lapte,zahar,smantana	189	30.9	5.1	98	3.74	0.64
	Bagheta	60gr		23.85	0.21	1.48	3.12	2.49	0.09
21-Jun	Preparat	cantitate	cantitate	Calorii/ 100gr	Lipide/ 100gr	Proteine/ 100gr	Glucide/ 100gr	Fibre/ 100gr	Sare/ 100gr
VINERI	Supa de pui cu taitei	300ml	(piept de pui,cartofi,patrunjel,morcov,ardei rosu,telina,ceapa,leustean,patrunjel,sare,piper)	128	10.2	4.87	18.78	1.25	0.42
	Burger de casa cu pui si cartofi wedges la cuptor	250gr	piept de pui,chifla burger,ceapa,patrunjel,sare,salata coleslaw)	378	22.11	43.23	54.3	8.97	0.36
	Macaroane cu branza	60gr	za dulce de vaci,telemea de vaca,iaurt,zahar,paste,esenta de va	228	12.2	8.9	14.63	6.98	1.8
	Bagheta								

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



Hawi

Ghiuță Petru Andrei
Nutritionist și Dietetician
COD COR/226503

—

~