

**MENIUL SĂPTĂMÂNII
VARIANTA I**

Vizat Director
RACOVIȚĂ ALICE

ZIUA	MIC DEJUN 8:30-9:00	GUSTARE 10:00-10:15	PRANZ 12:00-12:30	GUSTARE 15:30-16:00
LUNI	-cereale Cheerios 30g -lapte Dorna UHT 3,5% grasime -150ml*** <i>Calorii 205.5; P-6.9 L-6.4 ; G-30.4; F-1.6</i>	-biscuiți tedi 20g** <i>Calorii 88.2; P-1.8; L-1.3 ; G-14.2; F- 0.5</i>	-supă cremă de legume cu crutoane 150g/20g*(conține țelină) -orez cu legume și carne de pui 170g/20g* <i>Calorii 420.4; P-13.9 ; L-17.8 ; G-51.5; F-5.5</i>	-mere 100g - biscuiți belvita 50g** <i>Calorii 276.5, P-4.1; L-8;G-44.7;F-2.2</i>
MARȚI	-ceai cu lămâie 150ml -cremă de brânză proaspătă Almette 30g***/pâine 40g** <i>Calorii 217.1; P-6.9; L-8.4 ; G-28.7; F- 0.3</i>	-mere 100g <i>Calorii 49; P-0; L-0 ; G-11.2; F- 0.1</i>	- ciorbă de pui cu tăiței -150g/20g*(conține țelină) - mămăligă cu brânză și smântână 100g/30g/30g*** - pâine de casă 20g** <i>Calorii 443.2; P-19.3 ; L-18.8 ; G-49.6; F-2.9</i>	-prăjitură în două culori 50g** <i>Calorii 510.18; P-10.94 ; L-23.96;G-61.98;F-0,62</i>
MIERCURI	-lapte Dorna UHT 3,5% grăsime-150ml*** -pâine 40g**/unt 15g*** -gem de caise 20g <i>Calorii 364.1; P-8.4; L-18 ; G-41.3; F- 1.6</i>	-biscuiți tedi 20g** <i>Calorii 88.2; P-1.8; L-1.3 ; G-14.2; F- 0.5</i>	-ciorbă de zarzavat cu zdrențe de ou 150g*** (conține țelină) / pâine de casă 20g** -fasole verde cu usturoi și carne de pui 130g/20g* <i>Calorii 349.6; P-13.7; L-18.7 ; G-31.5; F- 6.6</i>	-banane 100g <i>Calorii 89; P-1.1; L-0.3 ; G-22.8; F- 2.6</i>
JOI	-iaurt napolact bio 140g *** -biscuiți petit 15g** <i>Calorii 138.3; P-6; L-7.2 ; G-13.7; F- 0.5</i>	-banane 100g <i>Calorii 89; P-1.1; L-0.3 ; G-22.8; F- 2.6</i>	- supă cu găluște și carne de curcan 150g/30g/25g*(conține țelină) -paste cu carne de curcan 170g* <i>Calorii 467; P-25.1; L-16.5 ; G-51.4; F- 5.4</i>	- brioșe cu stafide 50g** <i>Calorii 481.56; P-9.88; L-23.16 ;G-58.2; F-0.62</i>
VINERI	-ceai cu lămâie 150ml -pâine 40g **/unt 10g*** -ou fiert 25g***/avocado 10g <i>Calorii 255; P-7.4; L-11.2 ; G-32.5; F- 2.4</i>	-banane 100g <i>Calorii 89; P-1.1; L-0.3 ; G-22.8; F- 2.6</i>	-ciorbă țărănească cu carne de pui 150g/20g*(conține țelină) /pâine de casă 20g** - piure de cartofi cu carne de pui și sos roșu 130g/50g* <i>Calorii 459.9; P-23.8; L-18.5 ; G-50; F- 5.7</i>	-biscuiți Tedi 50g** <i>Calorii 220.5; P-4.4; L-3.3 ; G-35.5; F- 1.2</i>

Întocmit,
Asistent medical :Socianu Cristina
Bucătar :Gavrilov Andreea

NOTĂ

- *-se folosește produs congelat
- **-conține gluten
- ***-produs cu potential alergen

**P- proteine , L -lipide
G-carbhidrati, F-fibre**

MENIUL SĂPTĂMÂNII
VARIANTA II

ZIUA	MIC DEJUN 8:30-9:00	GUSTARE 10:00-10:15	PRANZ 12:00:12:30	GUSTARE 15:30-16:00
LUNI	-cereale Cheerios 30g -lapte Dorna UHT 3,5%grasime 150ml*** <i>Calorii 205.5; P-6.9 L-6.4 ; G-30.4; F-1.6</i>	-biscuiți tedi 20g** <i>Calorii 88.2; P-1.8; L-1.3 ; G-14.2; F- 0.5</i>	-ciorbă cu perișoare de pui 150g/30g*(conține țelină) -spanac cu orez și carne de pui 150g/20g* -pâine de casă 20g** <i>Calorii 391.4; P-21.9 ;L-13.1 G-46.9; F-4.1</i>	-mere 100g - biscuiți belvita 50g** <i>Calorii 276.5, P-4.1; L-8;G-44.7;F -2.2</i>
MARȚI	-ceai cu lămâie 150ml -omletă cu broccoli și brânză -50g*** -pâine de casă 20g** <i>Calorii 287; P-12.7 ; L-16.7;G-20.6; F-1.5</i>	-mere 100g <i>Calorii 49, P-0; L-0;G-11.2;F -0.1</i>	-supă de pui cu fidea 150g/20g*(conține țelină) - tocăniță de cartofi cu carne de pui 150g/20g * -pâine de casă 20g ** <i>Calorii 369.9; P-22 ;L-7.7 G-54,4; F-6,9</i>	-chec cu rahat și cacao 50g** <i>Calorii 494.32; P-10.8 L-7.7;G-54.4;F-6.9</i>
MIERCURI	-orez cu lapte 170g *** <i>Calorii 304.9; P-9.2 ; L-7.4;G-50.3; F-0.4</i>	-biscuiți tedi 30g** <i>Calorii 132.3; P-2.6; L-2 ; G-21.3; F- 0.7</i>	-ciorbă de curcan 150g/25g*(conține țelină) -ghiveci de legume cu carne de curcan 130g/25g* (conține țelină) -pâine de casă 20g** <i>Calorii 375.2; P-21.9 ;L-15.7 G-35,7; F-7.8</i>	-banane 100g <i>Calorii 89, P-1.1; L-0.3;G-22.8;F -2.6</i>
JOI	-ceai cu lămâie 150ml -pâine 40g** -unt 15g***/cașcaval 30g*** <i>Calorii 323; P-12.1 ; L-18.2;G-28.1; F-0.3</i>	-banane 100 g <i>Calorii 89, P-1.1; L-0.3;G-22.8;F -2.6</i>	-supă din rasol de vită cu găluște -150ml/30g* (conține țelină) -cous-cous cu brânză 150g** <i>Calorii 500.9; P-25.7 ;L-21.1 G-51,1; F-4.3</i>	- prăjitură cu iaurt 50g** <i>Calorii 499.08, P-10.26; L-23.6;G-62.76;F -2</i>
VINERI	-lapte Dorna UHT 3,5% grăsime 150ml*** -pâine 40g**/unt 15g*** -gem de caise 20g <i>Calorii 328.1; P-10 ; L-15.7;G-36.7; F-0.6</i>	-banane 100g <i>Calorii 89, P-1.1; L-0.3;G-22.8;F -2.6</i>	-supă de pui alfabet 150g/20g *** (conține țelină) -ciulama de pui cu mămăliguță 60g/100g* <i>Calorii 410.5; P-21.6 ; L-16.5;G-43.6; F-2.4</i>	- biscuiți Tedi 50g** <i>Calorii 220.5; P-4.4 ; L-3.3;G-35.5; F-1.2</i>

NOTĂ

- *-se folosește produs congelat
- ** -conține gluten
- ***-produs cu potențial alergen

Întocmit,
Asistent medical :Socianu Cristina
Bucătar :Gavrilov Andreea

P- proteine , L -lipide
G-carbohidrati, F-fibre

ZIUA	MIC DEJUN 8:30-9:00	GUSTARE 10:00-10:15	PRÂNZ 12:00-12:30	GUSTARE 15:30-16:00
LUNI	-cereale Cheerios 30g -lapte Dorna UHT 3,5% grasime -150ml*** <i>Calorii 205.5; P-6.9 L-6.4 ; G-30.4; F-1.6</i>	- biscuiți tedi 20g** <i>Calorii 88.2; P-1.8; L-1.3 ; G-14.2; F- 0.5</i>	-ciorbă de curcan 150g/25g* (conține țelină) - cous-cous cu carne de curcan 170g* -pâine de casă 20g** <i>Calorii 409.7; P-24.1 ; L-11.5 ; G-50.4; F-4.6</i>	-mere 100g - biscuiți belvita 50g** <i>Calorii 276.5, P-4.1; L-8;G-44.7;F -2.2</i>
MARȚI	- ceai cu lămâie 150ml -pâine 40g** -unt 15g***/ cașcaval 30g*** <i>Calorii 323; P-12.1 L-18.2;G-28.1; F-0.3</i>	-portocale 100 g <i>Calorii 47; P-0.9 L-0.1 ; G-11.8; F-2.4</i>	- supă de pui cu fidea 150g/20g* (conține țelină) - ostropel cu carne de pui și mămliguță-60/100g* -pâine de casă 20g** <i>Calorii 384.5; P-21.3 L-12.3 ; G-46.9; F-3.3</i>	-prăjitură de casă cu mere 50g** <i>Calorii 497.7; P-9.98 L-23.26 ; G-63; F-1.92</i>
MIERCURI	-lapte Dorna UHT 3,5% grăsime 150ml*** -pâine 40g** -unt 15g***/ gem de caise 20g <i>Calorii 350.5; P-9.9 L-18.2;G-36.6; F-0.6</i>	- biscuiți tedi 20g** <i>Calorii 88.2; P-1.8; L-1.3 ; G-14.2; F- 0.5</i>	- ciorbă de pui cu tăiței -150g/20g* (conține țelină) -cartofi natur cu chifteluțe la cuptor 130g/30g* -pâine de casă 20g** <i>Calorii 376; P-22.9; L-8.5 ; G-53.3; F- 5.7</i>	-mere 100g <i>Calorii 49; P-0; L-0 ; G-11.2; F- 0.1</i>
JOI	- iaurt din lapte de capră 150g*** -biscuiți petit 15g** <i>Calorii 165.8; P-6.6 L-8;G-15.6; F-0.4</i>	-banane 100 g <i>Calorii 89; P-1.1; L-0.3 ; G-22.8; F- 2.6</i>	-supă cu găluște și carne de curcan 150 g/30g/25g* (conține țelină) - orez sârbesc cu carne de curcan 170g/25g* <i>Calorii 436.7; P-22.3; L-16.1 ; G-48.7; F- 4.1</i>	- prăjitură lintzer 50g** <i>Calorii 575.2; P-10.2; L-19.42;G-89.08; F-1.62</i>
VINERI	-ceai cu lămâie 150ml -pâine 40g**/ cremă de brânză proaspătă Almette 30g*** <i>Calorii 217.1; P-6.9; L-8.4 ; G-28.7; F- 0.3</i>	-banane 100g <i>Calorii 89; P-1.1; L-0.3 ; G-22.8; F- 2.6</i>	-ciorbă țărănească cu carne de pui 150g/20g* (conține țelină) -mazăre cu carne de pui 130g/20* -pâine de casă 20g** <i>Calorii 374.6; P-24.1; L-13.7 ; G-37.4; F- 8.1</i>	- biscuiți Tedi 50g ** <i>Calorii 220.5; P-4.4; L-3.3 ; G-35.5; F- 1.2</i>

Întocmit,
Asistent medical :Socianu Cristina
Bucătar :Gavrilov Andreea

NOTĂ

- *-se folosește produs congelat
- **-conține gluten
- ***-produs cu potențial alergen

**P- proteine , L –lipide
G-carbhidrați, F-fibre**