

Gradinita Nr. 248

Meniul saptamanii 20.05-24.05.2024

Planul este efectuat pt. o dieta calorica cuprinsa intre 1100-1400 kcal/zi

PRG	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI
Mic-dejun 9.00	Lapte cu cereale Nestle 200ml+30gr Alergeni: gluten, lactoza	Ceai cu lamaie – 200ml Tartina cu mozzarella (paine intermediara-40gr, mozzarella – 30 gr, unt-20gr) Alergeni:gluten, lactoza	Ceai cu lamaie 200ml Tartina cu pasta de peste (paine intermediara-40gr, peste– 30gr, unt-15gr) Alergeni: gluten, lactoza,peste	Ceai cu lamaie – 200ml Tartina cu unt, ½ ou si ardei Kapia (paine intermediara-40gr, ou– 25 gr, unt-20gr, ardeui – 20gr) Alergeni:gluten, lactoza	Iaurt natural cu baton (1+1) Alergeni: gluten, lactoza
Gustare 10.30	Stick de morcov – 50gr	Mere felii ½ buc	Mandarine ½ buc	Banana ½ buc	Para ½ buc
Pranz 12.30	Supa de pui cu taitei de casa (250ml+30gr)	Ciorbita taraneasca de pui (250ml+30gr)	Bors de curcan (250ml+30gr)	Mamaliga cu branza de vaci si smantana (220gr)	Supa crema de linte cu crutoane (250ml+30gr)
	Tocanita de pui cu legume(220g) Paine alba – 20gr Alergeni: telina, gluten,ou	Rulada de pui cu garnitura de orez, salata de varza+morcov (220gr+30gr) Paine alba – 20gr Alergeni:telina, gluten, lactoza	Curcan cu legume la cuptor (220gr) Paine alba – 20gr Alergeni:gluten, telina, ou, lactoza	Cotlet de porc la cuptor cu sos de rosii (220gr) Paine alba – 20gr Alergeni: gluten,lactoza	Cartofi natur cu friptura de pui, salata de sfecla rosie cu mar (220gr) Paine alba – 20gr Alergeni:gluten, telina, ou, lactoza, peste
Desert 16.00	Banana – 1 buc	Briosa cu fructe – 60gr Alergeni:gluten, lactoza, ou	Iaurt natural + biscutit Alergeni:gluten, lactoza, ou	Rulada de biscuiti-60gr Alergeni:gluten, lactoza, ou	chec cu portocala 60gr Alergeni:gluten, lactoza, ou

