Intorsura

Luni

Masă	Preparat (componentă)	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + Ceai 250 ml + Crenvurști 140/10 g + Muștar + Brânză topită 70 g + Iaurt 130 g + Măsline 50 g	≈ 820 kcal	≈ 43 g	≈ 47 g	≈ 65 g	soia, lactoză, muștar, ou, gluten
Prânz	Ciorbă legume 400 ml + Cartofi natur 150 g + Șnițel pui 150 g + Murături 100 g + Măr 200 g	≈ 1.210 kcal	≈ 63 g	≈ 52 g	≈ 130 g	ou, gluten (șnițel), țelină (ciorbă)
Cină	Ceai 250 ml + Friptură pui 150 g + Garnitură orez 100 g	≈ 520 kcal	≈ 37 g	≈ 11 g	≈ 58 g	—

MARȚI

Masă	Preparat	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + Ceai 250 ml + Salam 70 g / Crenvurști 140/10 g + Cașcaval 70 g + Ou 60 g	≈ 880 kcal	≈ 49 g	≈ 55 g	≈ 48 g	soia, lactoză, ou, gluten
Prânz	Ciorbă varză 400 ml + Ciulama pui 150 g + Mămăligă 100 g + Castraveți murați 100 g	≈ 960 kcal	≈ 48 g	≈ 42 g	≈ 98 g	lactoză, gluten posibil
Cină	Ceai 250 ml + Cartofi țărănești 150 g + Chiftele / carne porc 150 g	≈ 720 kcal	≈ 34 g	≈ 38 g	≈ 62 g	ou, gluten



Avizat dietetician

MIERCURI

Masă	Preparat	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + Ceai 250 ml + Șuncă 70 g + Salată vinete 70 g + Unt 15 g + Miere 20 g	≈ 730 kcal	≈ 29 g	≈ 39 g	≈ 78 g	ou, lactoză, gluten
Prânz	Ciorbă fasole boabe 400 ml + Legume mexicane cu pulpă pui 150 g + Biscuiți 100 g	≈ 1.270 kcal	≈ 52 g	≈ 38 g	≈ 180 g	gluten, ou
Cină	Ceai 250 ml + Macaroane cu carne porc 200 g	≈ 850 kcal	≈ 32 g	≈ 27 g	≈ 118 g	gluten, ou

JOI

Masă	Preparat	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + Ceai 250 ml + Crenvurști 140/10 g + Cremă brânză 70 g + Unt 15 g + Gem 20 g	≈ 880 kcal	≈ 40 g	≈ 48 g	≈ 82 g	lactoză, soia, gluten
Prânz	Ciorbă pui 400 ml + Tocăniță porc 150 g + Mămăligă 100 g + Castraveți murați 100 g	≈ 990 kcal	≈ 51 g	≈ 40 g	≈ 104 g	țelină (ciorbă), gluten posibil
Cină	Ceai 250 ml + Legume 4 anotimpuri 150 g + Ciolan/pulpă pui 150 g	≈ 620 kcal	≈ 36 g	≈ 20 g	≈ 62 g	—

VINERI



Avizat dietetician

Masă	Preparat	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + Ceai 250 ml + Tobă / Crenvurști 70–140 g + Salată vinete 70 g + Cremă brânză 70 g	≈ 900 kcal	≈ 42 g	≈ 53 g	≈ 70 g	lactoză, gluten, ou
Prânz	Ciorbă legume 400 ml + Iahnie fasole 200 g + Cârnați la cuptor 110 g + Salată 100 g + Măr 200 g	≈ 1.320 kcal	≈ 49 g	≈ 46 g	≈ 184 g	muștar, gluten
Cină	Ceai 250 ml + Iaurt 130 g + Cartofi franțuzești 200 g	≈ 610 kcal	≈ 19 g	≈ 29 g	≈ 68 g	ou, lactoză

SÂMBĂTĂ

Masă	Preparat	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + Ceai 250 ml + Salam 70 g + Icre 70 g + Caș 70 g	≈ 810 kcal	≈ 42 g	≈ 48 g	≈ 56 g	ou, pește, lactoză
Prânz	Ciorbă țărănească porc 400 ml + Pește cu mămăliguță 150/100 g + Măr 200 g	≈ 1.180 kcal	≈ 56 g	≈ 40 g	≈ 140 g	pește
Cină	Ceai 250 ml + Varză scăzută 150 g + Cartofi natur 150 g + Carne pui/porc 150 g	≈ 760 kcal	≈ 37 g	≈ 18 g	≈ 102 g	—

DUMINICĂ

Masă	Preparat	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g + Ceai 250 ml + Pateu 100 g + Unt 15 g + Miere 20 g	≈ 720 kcal	≈ 22 g	≈ 30 g	≈ 92 g	soia, gluten
Prânz	Supă cu fidea 400 ml + Piure cartofi 150 g + Friptură pulpă pui 150 g + Murături 100 g + Napolitană 1 buc	≈ 1.260 kcal	≈ 47 g	≈ 45 g	≈ 162 g	gluten, ou



Avizat dietetician

Cină	Ceai 250 ml + Mămăligă 100 g + Brânză vaci 100 g + Smântână 30 g + Iaurt 130 g	≈ 710 kcal	≈ 37 g	≈ 22 g	≈ 78 g	lactoză



Avizat dietetician