Intorsura

LUNI — ÎNTORSURA

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine 100 g, crenvurști cu muștar 140 g, cremă de brânză 70 g, iaurt 1 buc (150 g), măsline 50 g, ceai	≈ 780	≈ 32	≈ 45	≈ 60
Prânz	Ciorbă de legume 400 ml, cartofi natur 200 g, șnițel de pui 180 g, murături (castraveți/gogoșari) 100 g, mere 200 g	≈ 1 050	≈ 45	≈ 38	≈ 120
Cină	Friptură de pui 180 g, garnitură de orez 100 g, ceai	≈ 520	≈ 35	≈ 12	≈ 45

MARȚI — ÎNTORSURA

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine 100 g, salam 70 g **sau** crenvurști 140 g, cașcaval 70 g, ou 1 buc, ceai	≈ 750	≈ 34	≈ 42	≈ 55
Prânz	Ciorbă de varză/legume 400 ml, ciulama de pui 200 g, mămăliguță 150 g, castraveți murați 100 g, napolitană	≈ 1 000	≈ 42	≈ 38	≈ 120
Cină	Cartofi țărănești 250 g cu chifteluțe/carne de porc 150 g, ceai	≈ 650	≈ 28	≈ 30	≈ 70

MIERCURI — ÎNTORSURA

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine 100 g, șuncă 70 g, salată de vinete 100 g, unt 10 g, miere 20 g, ceai	≈ 720	≈ 28	≈ 38	≈ 65
Prânz	Ciorbă de fasole boabe/legume 400 ml, legume mexicane 200 g cu pulpă de pui 180 g, biscuiți	≈ 1 050	≈ 45	≈ 28	≈ 135
Cină	Macaroane cu carne de porc 250 g, ceai	≈ 700	≈ 30	≈ 25	≈ 85

JOI — ÎNTORSURA

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine 100 g, salam 70 g, cașcaval 70 g, iaurt 150 g, măsline 50 g, ceai	≈ 760	≈ 32	≈ 45	≈ 50
Prânz	Ciorbă de pui 400 ml, cartofi țărănești 250 g cu friptură de porc 180 g, castraveți murați 100 g, napolitană	≈ 1 150	≈ 48	≈ 45	≈ 120
Cină	Legume 4 anotimpuri 200 g cu pulpă de pui 180 g, ceai	≈ 520	≈ 36	≈ 14	≈ 35

VINERI — ÎNTORSURA

Masă	Preparat	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	Gluc (g)
Mic dejun	Pâine 100 g, tobă **sau** crenvurști 140 g, salată de vinete 100 g, cremă de brânză 70 g, ceai	≈ 780	≈ 30	≈ 48	≈ 55
Prânz	Ciorbă de legume 400 ml, iahnie de fasole 200 g cu cârnat/carne de porc 150 g, murături 100 g, biscuiți	≈ 1 100	≈ 40	≈ 40	≈ 140

Cină	Pilaf de orez 250 g cu friptură de pui 180 g, ceai	≈ 650	≈ 32	≈ 15	≈ 75

SÂMBĂTĂ — ÎNTORSURA

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**
Mic dejun	Pâine 100 g, salam 70 g, icre 70 g, caș 70 g, ceai	≈ 800	≈ 28	≈ 50	≈ 50
Prânz	Ciorbă de cartofi 400 ml, pește 180 g, mămăliguță 150 g, mere 200 g	≈ 900	≈ 38	≈ 22	≈ 120
Cină	Varză scăzută 250 g cu cârnat/pulpă de pui 150 g, ceai	≈ 600	≈ 28	≈ 28	≈ 45

DUMINICĂ — ÎNTORSURA

Masă	**Preparat**	**Kcal**	**Prot (g)**	**Lip (g)**	**Gluc (g)**
Mic dejun	Pâine 100 g, pateu 100 g, unt 10 g, miere 20 g, ceai	≈ 820	≈ 22	≈ 55	≈ 60
Prânz	Supă cu fidea 400 ml, piure de cartofi 200 g cu friptură de pulpă de pui 180 g, murături 100 g, napolitană	≈ 1 100	≈ 42	≈ 35	≈ 140
Cină	Năut 200 g cu cârnat/carne de porc 150 g, ceai	≈ 700	≈ 32	≈ 30	≈ 60