Intorsura

LUNI – REGIM COMUN

Masă	Preparat	Gramaj total (g/ml)	Kcal	Proteine (g)	Lipide (g)	Glucide (g)	Alergeni
Dimineața	Pâine 100g, Ceai 250ml, Crenvurști 130g, Muștar 10g, Cremă de brânză 40g, Iaurt 125g, Miere 20g, Unt 15g	**690 g/ml**	**≈ 905 kcal**	**≈ 45.1 g**	**≈ 51.4 g**	**≈ 61.2 g**	gluten, lactoză, muștar
Prânz	Ciorbă de varză/fasole verde 400g, Cartofi natur 150g, Șnițel de pui 150g, Murături 100g, Măr 200g, Pâine 100g	**1,100 g**	**≈ 1,085 kcal**	**≈ 64.5 g**	**≈ 40.7 g**	**≈ 92.3 g**	gluten, ou, lactoza
Seara	Ceai 250ml, Friptură de pui 150g, Garnitură de orez 200g, Pâine 100g	**700 g/ml**	**≈ 525 kcal**	**≈ 38.2 g**	**≈ 24.1 g**	**≈ 27.4 g**	Gluten

MARȚI – INTORSURA

Masa	Preparat	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Ceai, Salam/Crenvurști ~100 g, Măsline 25 g, Unt 15 g, Gem 20 g	**≈ 720**	**34.0 g**	**38.5 g**	**58.2 g**	gluten, lactoză, muștar

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Prânz	Ciorbă de pui 400 ml, Legume mexicane 200 g, Șnițel pui 150 g, Napolitane/Biscuiți 45 g	≈ **1,030**	**57.5 g**	**33.4 g**	**121.5 g**	gluten, ou
Cină	Cartofi țărănești ~250 g, Carne de porc 180 g, Ceai	**≈ 890**	**39.2 g**	**41.8 g**	**78.0 g**	—

MIERCURI – INTORSURA

Masa	Preparat	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Ceai, Șuncă 70 g, Ou 1 buc, Zacuscă 70 g, Măsline 25 g	≈ **690**	**33.8 g**	**30.4 g**	**64.1 g**	gluten, ou
Prânz	Ciorbă legume 400 ml, Mazăre/Fasole verde 200 g, Rasol pui 150 g, Biscuiți 45 g	≈ **960**	**51.0 g**	**21.5 g**	**132.2 g**	gluten
Cină	Macaroane cu carne porc ~250 g	≈ **780**	**34.0 g**	**31.2 g**	**83.0 g**	gluten, ou

JOI – INTORSURA

Masa	Preparat	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Ceai, Caș 70 g, Mușchi file 70 g, Iaurt 125 g, Unt 15 g	**≈ 690**	**38.5 g**	**29.2 g**	**60.4 g**	gluten, lactoză
Prânz	Ciorbă fasole verde 400 ml, Ciulama pui + mămăligă (150 g carne + 100 g mămăligă), Murături	≈ **1,020**	**55.2 g**	**33.1 g**	**112.4 g**	gluten, lactoză

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Cină	Fasole verde 150 g, Carne porc 150 g, Ceai	**≈ 720**	**36.4 g**	**24.8 g**	**65.3 g**	—

VINERI – INTORSURA

Masa	Preparat	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Ceai, Caşcaval 70 g, Zacuscă 70 g, Crenvurşti + muştar, Măsline 25 g	**≈ 760**	**35.5 g**	**44.0 g**	**55.4 g**	gluten, lactoză
Prânz	Ciorbă cartofi 400 ml, Lăhnie/fasole 200 g, Carne porc 150 g, Murături, Biscuiți 45 g	**≈ 1,160**	**51.4 g**	**38.7 g**	**148.5 g**	gluten
Cină	Friptură pui 150 g, Garnitură orez 150–200 g, Ceai	**≈ 690**	**38.2 g**	**12.4 g**	**88.5 g**	—

SÂMBĂTĂ – INTORSURA

Masa	Preparat	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni
Mic dejun	Pâine 100 g, Ceai, Salată vinete 100 g, Tobă 70 g, Icre 40 g, Măsline 25 g	**≈ 810**	**32.8 g**	**52.4 g**	**48.9 g**	gluten, pește
Prânz	Ciorbă țărănească porc 400 ml, Pește 150 g + Mămăligă 100 g, Măr 200 g	**≈ 1,110**	**47.9 g**	**41.5 g**	**128.2 g**	pește
Cină	Varză călită 200 g + Carne porc 150 g	**≈ 780**	**38.4 g**	**32.0 g**	**74.3 g**	—

DUMINICĂ – INTORSURA

Masa	Preparat	Kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Alergeni

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372

Mic dejun	Pâine 100 g, Ceai, Pateu 70 g, Unt 15 g, Miere 20 g	**≈ 620**	**19.4 g**	**26.3 g**	**72.1 g**	gluten
Prânz	Supă cu fidea 400 ml, Piure 150 g + Friptură pui 150 g, Murături 100 g, Napolitană/Biscuiți 45 g	**≈ 1,020**	**53.5 g**	**28.2 g**	**132.0 g**	gluten, ou
Cină	Mămăligă 100 g + Brânză vaci 70 g + Smântână 50 g, Iaurt 125 g	**≈ 720**	**31.8 g**	**29.1 g**	**78.5 g**	lactoză

Dietetician :

Minea Andreea Maria
Nutriționist Dietetician
Cod Unic: 100372