

Saptamina I Luni

Denumirea produselor	Gramaj, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea energetica, Kcall
Dejun					
Fructe proaspete (mere, citrice, structuri)	1/100	1.00		15.80	62.00
Ou de gaina fiert (categoria extra)	1 buc	5.10	5.00	0.30	63.00
Terci viscos hrisca	1/100	3.00	4.50	16.50	106.00
Tartina cu cascaval (paine din faina integrala/griu, fortificata cu acid folic, cascaval-45% grasime)	1/10/10/30	8.00	15.00	18.00	200.00
Chefir natural (2,6 % grasime)	1/150	4.20	4.80	5.25	88.50
		21.30	29.30	55.85	519.50

Saptamina I Marti

Denumirea produselor	Gramaj, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea energetica, Kcall
Dejun					
Iaurt natural (2,6% grasime)	1/100	2.80	0.10	18.90	88.00
Terci viscos orez cu unt Taranesc(82,5% grasime), zahar, fructe (mere,/dovleac/stafide)	1/120/10/15/50	5.52	11.70	21.24	219.24
Tartina cu cascaval (paine din faina integrala/griu, fortificata cu acid folic, cascaval-45% grasime)	1/15/35	6.00	4.70	15.50	135.10
Ceai cu zahar si lamaie	1/200/7	0.10		15.00	59.00
		14.42	16.50	70.64	501.34

Saptamina I Miercuri

Denumirea produselor	Gramaj, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea energetica, Kcall
Dejun					
Fructe proaspete de sezon (mere, prune, structuri)	1/100	0.90		11.80	150.00
Terci viscos din orz, unt stafide ori seminte (floarea soarelui, susan)	1/100/10/10	1.50	11.30	16.60	171.00
Tartina cu cascaval (paine din faina integrala/griu, fortificata cu acid folic, cascaval-45% grasime)	1/15/35	6.00	4.70	15.50	135.10
Ceai cu zahar si lamaie	1/200/7	0.10		15.00	59.00
		8.50	16.00	58.90	515.10

