

MENIU PRÂNZ – prima săptămână

Luni			proteine	grasimi	Carbo- ti	calorii
1.	Muraturi din sivecla cu varza	120gr				
2.	Soleanca	300gr				
3.	Ragu de cartofi	150gr				
4.	Piept de pui	120gr				
5.	Pâine	100gr	8	3	51	262

Marti			proteine	grasimi	Carbo- ti	calorii
1.	Salata (varza pechina, rosii, verdeata)	120gr				
2.	Supa de mazare uscata	300gr				
3.	Bulgur	150gr				
4.	Pulpă in sos alb	120gr				
5.	Pâine	100gr	8	3	51	262

Miercuri			proteine	grasimi	Carbo- ti	calorii
1.	Salata (varza pechina, porumb, castraveti, maioneza)	120gr				
2.	Supa cremoasa cu broccoli	300gr				
3.	Orez	150gr				
4.	Carne de vită cu legume	120gr				
5.	Pâine	100gr	8	3	51	262

Joi			proteine	grasimi	Carbo- ti	calorii
1.	Salata (rosii, castraveti)	120gr				
2.	Bors	300gr				
3.	Pireu din cartofi	150gr				
4.	Chifteluțe în sos de smintina	120gr				
5.	Pâine	100gr	8	3	51	262

Vineri			proteine	grasimi	Carbo- ti	calorii
1.	Salata	120gr				
2.	Supa Mexico cu vita	300gr				
3.	Spaghetti	150gr				
4.	Tocatura balonieza	120gr				
5.	Pâine	100gr	8	3	51	262

Vineri			proteine	grasimi	Carbo- ti	calorii
1.	Salata	120gr				
2.	Ciorba de vacuta	300gr				
3.	Fasole cu legume	150gr				
4.	Cârnăței	120gr				
5.	Pâine	100gr	8	3	51	262

Duminica			proteine	grasimi	Carbo- ti	calorii
1.	Salata (varza pechina, porumb, morcov, maioneza, marar)	120gr				
2.	Supa de pui cu fasole	300gr				
3.	Hrisca (cu morcov, ciuperci, ceapa)	150gr				
4.	Peste copt	120gr				
5.	Pâine	100gr	8	3	51	262

MENIU PRÂNZ - săptămână a doua

Luni			proteine	grasimi	Carbo- ti	calorii
1.	Salata (svecla, varza, morcov, verdeata)	120gr				
2.	Supa-crema de linte	300gr				
3.	Pilaf cu rane de poc	260gr				
4.	Pâine	100gr	8	3	51	262

Marti			proteine	grasimi	Carbo- ti	calorii
1.	Salata (varza, mazare, verdeata, otet)	120gr				
2.	Zeama	300gr				
3.	Pireu din cartofi	150gr				
4.	Mici	120gr				
5.	Pâine	100gr	8	3	51	262

Miercuri			proteine	grasimi	Carbo- ti	calorii
1.	Salata (castraveti, rosii, patrunjel)	120gr				
2.	Supă - Harcio	300gr				
3.	Arnautca (cu ardei, porumb)	150gr				
4.	Snitel de pui	120gr				
5.	Pâine	100gr	8	3	51	262

Joi			proteine	grasimi	Carbo- ti	calorii
1.	Salata (varza pechina, castraveti, morcov)	120gr				
2.	Supă crema de ciuperci	300gr				

3.	Paste panne	150gr				
4.	Piept de pui in sos alb	120gr				
5.	Pâine	100gr	8	3	51	262

Vineri			proteine	grasimi	Carbo- ti	calorii
1.	Salata (svecla, nuci, maioneza)	120gr				
2.	Supă – Surpa de vita	300gr				
3.	Cartofi de casa	150gr				
4.	Gambii copti	120gr				
5.	Pâine	100gr	8	3	51	262

Simbata			proteine	grasimi	Carbo- ti	calorii
1.	Salata (varza, rosii, verdeata)	120gr				
2.	Supă de legume cu pui	300gr				
3.	Piure de mazare	150gr				
4.	Pirjoale	120gr				
5.	Pâine	100gr	8	3	51	262

Duminica			proteine	grasimi	Carbo- ti	calorii
1.	Salata (varza, rosii, verdeata)	120gr				
2.	Supă-crema de ciuperci	300gr				
3.	Mămăligă	150gr				
4.	Tocana de porc in sos rosu	120gr				
5.	Pâine	100gr	8	3	51	262