

MENIU PRĂNZ-prima săptămână

LUNI		
1	Salată din legume(roșii,castraveți,ceapă,ardei,ulei)	120gr
	107cal	
2	Zeamă cu carne de pui	300gr
	179,10cal	
3	Cartofi cu legume	150gr
	371,55cal	
4	Mici din carne de vită și pui	100gr
	403,70cal	
5	Pâine	
	266cal	
	Total	
	1327,35cal	
MARȚI		
1	Salată Vitaminică(varză,morcov,ceapă,verdeată,ulei)	120gr
	81,48cal	
2	Ciorbă cu ciuperci și carne de vită	300gr
	136,5cal	
3	Orez cu legume	150gr
	179,55cal	
4	Fileu din pept de pui copt sub cașcaval	120gr
	511,44cal	
5	Pâine	
	266cal	
	Total	
MERCURI		
1	Salată din legume(varză pekină,roșii,castraveți,ceapă,ulei)	120gr
	108,36cal	
2	Borș cu carne de pui	300gr
	173,10cal	
3	Cartofi cu mărari	150gr
	304,95cal	
4	Chifteluțe din carne de pui,porc în sos cu legume	120gr
	484,44cal	
5	Pâine	
	266cal	
	Total	
	1336,85cal	
JOI		
1	Salată grecească(roșii,castraveți,ceapă,brânză de oi)	120gr

225,96cal	
2 Soliancă 117cal	300gr
3 Hrișcă 148,05cal	150gr
4 Pește la grătar 249,36cal	120gr
5 Pâine 266cal	
Total 1006,37cal	
VINERI	
1 Vinigred 156,12cal	120gr
2 Ciorbă cu fasole și carne de pui 201cal	300gr
3 Mămăligă cu brânză și smântână 151,50cal	150/30/30gr
4 Friptură de porc 533,10cal	80/50gr
5 Pâine 266cal	
Total 1307,72cal	
SÎMBĂȚĂ	
1 Salată din roșii cu verdeață, ardei și smântână 175,20cal	120gr
2 Supă cu perișoare 72cal	300gr
3 Spagete 383,85cal	150gr
4 Strogonoff din pept de pui în sos de smântână 426,48cal	120gr
5 Pâine 266cal	
Total 1323,53cal	
DUMINICĂ	
1 Salată delicios(cartofi fierți, morcov coreian, ardei, mazăre, ulei) 304,80cal	120gr
2 Supă din mazăre uscată și carne de pui 162,90cal	300gr
3 Alak 208,35cal	150gr
4 Pulpă coaptă 318cal	120gr
5 Pâine 266cal	
Total 1260,05cal	

MENIU PRĂNZ-săptămîna a doua

LUNI

1	Salată din varză murată și sveclă	120gr
	122,04cal	
2	Zeamă cu tăiței și carne de pui	300gr
	179,10cal	
3	Bulgur	150gr
	124,50cal	
4	Chîrnăței din carne de pui,porc	100gr
	438,20cal	
5	Pîine	
	266cal	
	Total	
	1129,84cal	

MARȚI

1	Salată Vitaminică(varză,castraveți,ardei,ceapă.verdeață,ulei)	120gr
	81,46cal	
2	Supă Rădăuțeană(legume,carne de pui și zdrobită cu ou și smântână)	300gr
	179,10cal	
3	Piureu din cartofi	150gr
	200,40cal	
4	Carne de vită în sos roșu	80/50gr
	425,88cal	
5	Pîine	
	266cal	
	Total	
	1152,84cal	

MERCURI

1	Salată din sveclă,nuci,usturoi și maioneză	120gr
	141,36cal	
2	Ciorbă de văcuță	300gr
	125,70cal	
3	Fasole în sos	150gr
	521,55cal	
4	Steik din pulpă fără os	120gr
	409,96cal	
5	Pîine	
	266cal	
	Total	
	1464,57cal	

JOI

1	Salată Șopskii(roșii,castraveți,ardei,brînză de oi,ulei)	120gr
	225,96cal	
2	Supă-harcio	300gr

225cal	
3 Mămăligă	150gr
106,50cal	
4 Pește la grătar	120gr
249,36cal	
5 Pîine	
266cal	
Total	
1072,82cal	
VINERI	
1 Salată din varză marinată,ardei și morcov	120gr
93,36cal	
2 Ciorbă cu tăiței și ciuperci	300gr
123,90cal	
3 Piureu din mazăre uscată	150gr
415,20cal	
4 Guliăș din pept de pui	80/50gr
391,20cal	
5 Pîine	
266cal	
Total	
1286,66cal	
SÎMBĂȚĂ	
1 Fasoliță	120gr
345,20cal	
2 Ciorbă cu varză și carne de pui	300gr
184,80cal	
3 Macaroane	150gr
383,85cal	
4 Pîrjoale din carne de pui,porc în sos roșu	120gr
381,24cal	
5 Pîine	
266cal	
Total	
1561,09cal	
DUMINICĂ	
1 Vinigred	120gr
156,12cal	
2 Rasolinik cu carne de pui	300gr
121,20cal	
3 Hrișcă	
150gr 148,05cal	
4 Pulpă de pui la rolă	120gr
318cal	
5 Pîine	
266cal	
Total	
1009,37cal	

Semnat: _____

Nume: **Elena ARAPU**

Funcția în cadrul firmei: **Administrator**

Denumirea firmei: **SRL ARAPU & CO**