

PLAN MENIU SAPTAMANAL



MENIU	LUNI 16.12.2024	MARTI 17.12.2024	MIERCURI 18.12.2024	JOI 19.12.2024	VINERI 20.12.2024	SABATA 21.12.2024	DUMINICA 22.12.2024
MIC DEJUN <i>Normal + Regim</i>	Ceai 250ml Unt 20g Crema ciocolata 20g Ou fiert 60g Branza topita 2 buc Salam Sibiu (N) 50g Sunca Praga (R) 50g Rosii 100g Paine 70g	Ceai 250ml Unt 20g Crema ciocolata 19g Ou ochi la cuplor 60g Jambon curcan 50g Cascaval 50g Laurt grecese 140g Castraveti 100g Paine 70g	Ceai 250ml Unt 20g Miere 15g Muschii tiganesce 50g Ou posat 60g Branza topita 2 buc Ardei 100g Paine 70g	Ceai 250ml Unt 20g Germ 20g Salam (N) 50g Sunca Praga (R) 50g Cascaval 50g Laurt 140g Rosii 100g Paine 70g	Ceai 250ml Unt 20g Crema ciocolata 19g Branza topita (R) 2 buc Jambon curcan 50g Ou in paine 80g Branza telemea (N) 50g Castraveti 100g Paine 70g	Ceai 250ml Unt 15g Miere 60g Ou ochi la cuplor 50g Sunca Praga 50g Cascaval 50g Ardei 100g Paine 70g	Ceai 250ml Unt 20g Germ 20g Muschii tiganesce 50g Branza topita (R) 2 buc Laurt de baut 330ml Rosii 100g Paine 70g
PRANZ	Ciorba radautearna de pui 300ml Tocanita de pipote si inimi cu mamaliga 150/200g Paine 50g	Supa de pui cu galuste 300ml Escalop de porc cu orez 150/200g Paine 50g	Ciorba ardeleneasca de porc 300ml Spaghete carbonara 250g Paine 50g	Ciorba de varza cu afumatura 300ml Sintel de pui cu cartofi taranesti 150/200g Salata de sfecla rosie 100g Paine 50g	Ciorba de rosii cu taietei 300ml Ghiveci de legume cu carne de porc 200/150g Paine 50g	Ciorba de perisoare 300ml Ostropel de pui cu mamaliga 150/200g Paine 50g	Ciorba de pui a la grec 300ml Mancare de mazarie cu pui 200/150g Paine 50g
Regim+DZ	Ciorba de pui 300ml Pulpe de pui dezosate la gratar cu piure de cartofi 150/200g Paine 50g	Supa de pui cu galuste 300ml Cotlet de porc la tava cu orez 150/200g Paine 50g	Ciorba ardeleneasca de porc 300ml Paste cu pui 150/200g Paine 50g	Ciorba de legume cu pui 300ml Friptura de pui cu piure de cartofi 150/200g Paine 50g	Ciorba de rosii cu taietei 300ml Cotlet de porc la tava cu legume sose 150/200g Paine 50g	Ciorba de pui 300ml Pulpe de pui dezosate la gratar cu cartofi natur 150/200g Paine 50g	Supa de pui cu taietei 300ml Piept de pui la gratar cu fasole verde sose 150/200g Paine 50g
CINA Normal+Regim	Placinta cu ciuperci si cascaval 300g (N) Piept de pui la tava cu morcovi baby sose 150/200g (R) Paine 50g (R) Ceai 250ml	Salata de vinete cu rosii 200/100g (N) Pulpe de pui dezosate la gratar cu cartofi natur 150/200g (R) Ceai 250 ml Paine 50g	Cartofi gratinati la cuplor 300g (N) Cotlet de pora la tava cu dovlecei sose 150/200g (R) Ceai 250ml Paine 70g	Buitz cu branza de burduf, smantana si cabanos 200/100/50/50g (N) Pulpe de pui la tava cu fasole verde sose 150/200g (R) Paine 50g Ceai 250ml	Budinta de macaroane cu branza de vaci si stafide 300g (N) Piept de pui la gratar cu morcovi baby 150/200g (R) Paine 50g Ceai 250ml	Broccoli si comopida gratinate 300g(N) Cotlet de porc la tava cu legume sose 150/200g (R) Ceai 250ml Paine 50g (R)	Salata orientala 300g (N) Pulpe de pui la gratar cu piure de cartofi 150/200g (R) Ceai 250ml Paine 70g
Supliment mane ora 10/16	Laurt 140g Napolitana 60g	Prajitura casei 60g Suc portocala 200ml	Laurt 140g Mar copt 150g	Clemantine 200g Napolitana 60g	Cottage cheese 100g Banana 150g	Portocala 200g Prajitura casei 60g	Compot 250ml Eugenia 36g
Supliment DZ ora 10/16	Laurt 140g Mar 150g	Laurt 140g Mar 150g	Laurt 140g Mar copt 150g	Laurt 140g Mar 150g	Mar 150g Laurt 140g	Laurt 140g Mar 150g	Laurt 140g Mar 150g

Nota - Va comunicam ca aveti acces la dieta personalizata in functie de practicile religioase

BUCATARI:

Nistor Georgina
 Regegan Camelia
 Gordas Luminita
 Bujor Ciprian

INTOCNIT

DIETETICIAN
 Gheorghiu Andreea
 Nistor Andreea

VIZAT:
 Dr. Medical,
 Apostu Petrina
 Dr. Fin Cont Ec. Moscovici Roxana

[Signature]

[Signature]
[Signature]
[Signature]

[Signature]