

PLAN MENIU SAPTAMANAL



MENIU	LUNI 14.04.2025	MARTI 15.04.2025	MIERCURI 16.04.2025	JOI 17.04.2025	VINERI 18.04.2025	SAMBATA 19.04.2025	DUMINICA 20.04.2025
MIC DEJUN <i>Normal + Regim</i>	Ceai 250ml Unt 16g Gem 20g Ou fiert 50g Branza topita 35g Salam Sibiu (N) 50g Sunca pui (R) 50g Ardei kapia 70g Paine 70g	Ceai 250ml Unt 8g Crema Philadelphia 16g Crema ciocolata 19g Ou ochi la cuprator 50g Sunca de curcan 50g Cascaval 70g Castraveți 70g Paine 70g	Ceai 250ml Unt 16g Miere 20g Muschii file 50g Ou posat 50g Branza topita 35g Laurt neatrat 140g Rosii 70g Paine 70g	Ceai 250ml Unt 8g Crema Philadelphia 16g Gem 20g Ou fiert 50g Salam Sibiu (N) 50g Sunca pui (R) 50g Cascaval 70g Ardei kapia 70g Paine 70g	Ceai 250ml Unt (R) 16g Miere 20g Branza topita (R) 10g Biscuiti pionic 35g Pate vegetal (N) 70g Laurt vegetal 120g Halva (N) 50g Castraveți 30g Paine 70g	Ceai 250ml Unt 8g Crema Philadelphia 16g Miere 20g Ou fiert 50g Sunca de pui 50g Cascaval 70g Rosii 70g Paine 70g	Ceai 250ml Unt 16g Gem 20g Muschii file 50g Branza topita 35g Cascaval 50g Ou rosu 50g Ardei kapia 70g Paine 70g
PRANZ	Ciorba ardeleneasca de porc cu smantana 300ml Ostropel de pui cu mamaliga 120/200g Paine 50g	Ciorba de vacuta 300ml Lasagna 250g Paine 50g	Ciorba de cartofi cu afumatura 300ml Friptura de pui cu orez cu ciuperci 120/200g Paine 50g	Ciorba de pui a la grec 300ml Ceața de porc la gratar cu legume mexicane 120/200g Paine 50g	Ciorba de fasole pastai 300ml Tocanita de cartofi cu soia snitel 200/100g Gogosari 100g Paine 50g	Ciorba de petisoare cu smantana 300ml Piept de curcan cu orez sarbesc 120/200g Stefcia rosie 100g Paine 50g	Supa de pui cu galuste 300ml Friptura de porc la tava cu piure de cartofi 120/200g Castraveți murati 100g Paine 50g
Normal	<i>Pandispan cu fructe 60g</i>	<i>Prajitura cu ciocolata 60g</i>	<i>Rulada cu gem 60g</i>	<i>Crema de zahar ars 60g</i>	<i>Foietaj cu mere 60g</i>	<i>Clatite cu gem 60g</i>	<i>Cozonac 60g</i>
Regim+DZ	Ciorba ardeleneasca de porc 300ml Friptura de pui cu fasole verde sote 120/200g Paine 50g	Ciorba de vacuta 300ml Colet de porc la tava cu morcovi baby sote 120/200g Paine 50g	Ciorba de cartofi cu pui 300ml Friptura de pui cu orez cu legume 120/200g Paine 50g	Ciorba de pui 300ml Pulpe de pui dezosate la gratar cu legume sote 120/200g Paine 50g	Ciorba de fasole pastai 300ml Cartofi natur cu soia 200/100g Paine 50g	Ciorba de legume cu pui 300ml Piept de curcan la cuprator cu orez sarbesc 120/200g Paine 50g	Supa de pui cu galuste 300ml Friptura de porc cu piure de cartofi 120/200g Paine 50g
CINA	Broccoli si conopida gratinate 300g (N) Pulpe de pui la cuprator cu legume sote 120/200g (R) Ceai 250ml	Pizza 300g (N) Pulpe de pui la tava cu legume 120/200g (R) Paine 50g (R) Ceai 250ml	Placinta cu branza 300g (N) Colet de porc la cuprator cu fasole verde sote 120/200g (R) Paine 50g (R) Ceai 250ml	Mamaliga in straturi cu branza de burduf, smantana si cabanos 200/100/20/50g (N) Piept de pui la cuprator cu dovleci sote 120/200g (R) Ceai 250 ml	Salata de vinete 300g (N) Salata de rosii 100g (N) Orez cu legume 200/100g (R) Paine 50g Ceai 250ml	Budinca de macaroane cu branza de vaci si starife 300g (N) Friptura de porc la cuprator cu fasole verde sote 120/200g (R) Ceai 250ml Paine 50g (R)	Salata de boeuf cu carne de vita 200g/100g (N) Piept de pui la cuprator cu legume sote 120/200g (R) Ceai 250ml Paine 70g
Normal+Regim							
Supliment mame ora 10/16	Iaurt 140g Napolitana 60g	Iaurt de baut 200 ml Suc portocale 200ml	Biscuiti 70g Mar copt cu nuca 150g	Sana 200ml Biscuiti eugenia 70g	Grisine 50g Banana 150g	Iaurt cu cereale 140g Prajitura casei 60g	Iaurt grecesc 140g Compot 250ml
Supliment DZ ora 10/16	Iaurt 140g Mar 150g	Iaurt de baut 200ml Mar 150g	Iaurt 140g Mar copt 150g	Sana 200ml Mar 150g	Cottage cheese 100g Iaurt 140g	Iaurt 140g Mar 150g	Iaurt grecesc 140g Mar 150g

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

BUCCARI:

INTOCNIT:

VIZAT:
Dr. Medical,
Apostu Petrina
Dr. Frin, Cont. Ec. Mocar Lavina

Nistor Georgeta
Reegan Camelia
Gordas Luminita
Bujor Ciprian

DIETETICIAN:
Ghețu Andreea
Nistor Andreea