

LACTO-VEGETARIAN IMBUNATATIT (67lei)

| Săptămâna 1      | LUNI                                                                                                                                           | MARTI                                                                                                                                          | MIERCURI                                                                                                                                                           | JOI                                                                                                                                                                                     | VINERI                                                                                                                                     | SAMBATA                                                                                                                                                | DUMINICA                                                                                                                                  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mic dejun</b> | Ceai 200ml, unt 10g, gem 20g, cremă almette 150g, telemea de oaie 50g, brânză topita 35 g, măsline 30, zacuscă 50g, roșie 50g, castravete 50 g | Lapte vegetal 200ml, unt 10g, gem 20g, ou fiert 100g, avocado 150g, cașcaval 50 brânză de vaci cu verdeață 50g, ardei capia 50, castravete 50g | Ceai 200ml, unt 10g, miere 20g, brânză de vaci 50g, mozzarella 50g, brânză topită 35 g, salată de vinete 50g, măsline 30 g, zacuscă 50 g, roșie 50g, ardei gras 50 | Lapte vegetal 200ml, unt 10g, gem 20g, budincă de spanac 100g, cremă de brânză cu verdeață 50g, telemea de vacă 50 g, pate vegetal 120 g, iaurt 140 g, castravete 50g, ardei capia 50 g | Ceai 200ml, unt 10g, gem 20g, salată de icre 50 g, măsline 30g, brânză de vaci 50g, cașcaval 50g, zacuscă 50 g, roșie 50g, castravete 50 g | Ceai 200ml, unt 10g, gem 20g, fritata cu spanac 100g, cașcaval de vaci 50g, telemea de oaie 50g, iaurt 140 g, roșie 50g, castravete 50 g, banană 1 buc | Lapte 200 ml, unt 10g, gem 20g, croissant 65 g, telemea vacă 50 g, brânză de vaci 50 zacuscă 50 g, măsline 30g, castravete 50g, capia 50g |
| <b>PRANZ</b>     | Supă cremă de dovlecel cu crutoane/*Supă cremă de legume cu crutoane 300g                                                                      | Ciorbă de fasole cu ceapă 300ml/ *Ciorbă de legume dreasa cu smântână 300ml                                                                    | Supă cremă de linte cu crutoane 300g/ *Supă cremă de conopidă cu crutoane 300g                                                                                     | Supă cremă de roșii cu mozzarella si crutoane 300g/ *Supă cremă de ciuperci cu crutoane 300g                                                                                            | Ciorbă țărănească de legume cu smântână 300ml/ *Ciorbă de cartofi dreasă cu smântână 300ml                                                 | Supă cremă de legume cu crutoane 300g/ *Supă cremă dovlecel cu crutoane 300g                                                                           | Ciorbă de crap 70/300ml/ *Ciorbă fitofag 70/300ml                                                                                         |
|                  |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                           |
|                  | Pastrav la cuptor cu usturoi si mămăliguță 150/200g/*Păstrăv la cuptor cu usturoi si mămăliguță 120/200g                                       | Chifteluțe de peste si orez cu ciuperci 150/300g/ *Cartofi umpluți cu cașcaval la cuptor 300g                                                  | Cuburi de soia in sos tomat cu măsline si orez 150/200g/ *Mâncare de linte cu cuburi de soia 300g                                                                  | Plachie fitofag cu mămăliguță 150/200g/ *Păstrăv prăjit cu mămăliguță si mujdei 120/200g                                                                                                | Mâncare de mazăre 300g / *Orez cu legume 300g                                                                                              | Mâncare de soia cu sos de roșii si măsline si piure de cartofi 150/200g/ *Chifteluțe din linte cu cartofi prăjiți si mozzarella 150/200g               | Musaca de cartofi cu cuburi de soia 300g/ *Musaca de legume cu cașcaval 300g                                                              |
|                  |                                                                                                                                                | Salată gogoșari 100g                                                                                                                           | Salată de castraveți acri 100g                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                         | Salată de castraveți acri 100 g                                                                                                            |                                                                                                                                                        | Salată de varză cu morcovi si mărar 150g                                                                                                  |
| <b>Desert</b>    | Prăjitură cofetărie 90g                                                                                                                        | Fruct 150g                                                                                                                                     | Prăjitură cofetărie 90g                                                                                                                                            | Fruct 150g                                                                                                                                                                              | Prăjitură cofetărie 90g                                                                                                                    | Ciocolată cu rom 60g                                                                                                                                   | Fruct 150g                                                                                                                                |
| <b>CINA</b>      | Ciuperci pane cu cartofi gratinați 120/300g/*Ciuperci sote cu mix de legume 150/200g                                                           | Șnițel de soia cu piure de legume 150/200g/ *Șnițel de soia cu mix de legume 150/200g                                                          | Cașcaval pane cu cartofi prăjiți 150/150g/ *Conopidă pane cu cartofi wedges 150/200g                                                                               | Chifteluțe de legume cu orez 150/200g/ *Chifteluțe de ciuperci cu cartofi wedges 150/200g                                                                                               | Dovlecei pane cu piure de cartofi 150/200g/ *Vinete umplute cu legume si cașcaval 300g                                                     | Șnițel de soia si fasole verde cu usturoi 150/200g/ *Cașcaval pane cu cartofi prăjiți 150/200g                                                         | Conopidă gratinată 300g/* Dovlecei la cuptor cu mozzarella 300g                                                                           |
|                  | Salată de sfeclă roșie 100g                                                                                                                    | Salată de castraveți acri 100g                                                                                                                 | Salată de varză cu morcovi si mărar 150g                                                                                                                           | Salată de ardei capia 100g                                                                                                                                                              | Salată de gogoșari 100g                                                                                                                    |                                                                                                                                                        | Macaroane cu brânză 200g                                                                                                                  |
|                  | Sana 330g                                                                                                                                      | Salată orientală 150 g                                                                                                                         | Brânza Făgăraș 185g, Chifla 65g                                                                                                                                    | Mămăliga cu brânza si smântâna 100/50/50g                                                                                                                                               | Fasole făcăluită 100g                                                                                                                      | Sardine in ulei vegetal 125g                                                                                                                           | Chefir 300g                                                                                                                               |
| <b>Desert</b>    | Produs patiserie 90g                                                                                                                           | Napolitană 70g                                                                                                                                 | Prăjitură ambalată 70g                                                                                                                                             | Compot ananas 565g                                                                                                                                                                      | Produs patiserie 90g                                                                                                                       | Griș cu lapte si caramel 150g                                                                                                                          | Produs patiserie 90g                                                                                                                      |

Asistent dietetică

\* Alternativa este oferită strict atunci când felul principal nu este disponibil