

REGIM ALIMENTAR IMBUNATATIT (67lei)

Săptămâna 1	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
Mic dejun	Ceai 200ml,unt 10g,gem 20g,piept de pui condimentat 70g,almette 75g,caș de vacă 50g,zacuscă 50g,roșie 50g,castravete 50g	Ceai 200ml,unt 10g,gem 20g,ou fiert 50g,șuncă presată pui 50g,cașcaval 50g, avocado 150g,ardei capia 50g,castravete 50 g	Ceai 200ml,unt 10g,gem 20g,mușchiuleț de porc condimentat 70g,brânză de vaci 50g,mozzarella 50g,măsline 30g,zacuscă 30g,roșie 50g,ardei gras 50g, pară 1buc	Ceai 200ml,unt 10g,gem 20g,budincă de spanac 100g,iaurt 140g,pastramă pui 50g,cremă de brânză cu verdeață 50g, caș de vaci 50g,castravete 50g,ardei capia 50g	Ceai 200ml,unt 10g,gem 20g,salată de icre 30g,zacuscă 50g,sunca presata de pui 40g,caș de vaci 50g,cașcaval 50 g,roșie 50g,castravete 50g	Ceai 200ml,unt 10g,gem 20g,frittata cu spanac 100g,iaurt 140g, salam crud uscat 40 g,ou fiert 50g,roșie 50,castravete 50g	Lapte 200ml,unt10g,gem 20 g, ruladă de pui 70g,pastramă de porc 50g,mozzarella 50g,brânză de vaci 50f,măsline 30g, castravete 50g, ardei capia 50g
PRANZ	Supă cremă de dovlecel cu crutoane 300g/*Supă cremă de legume cu crutoane 300g	Ciorbă de pui 70/300g/*Ciorbă de curcan 70/300g	Ciorba de vacuță 70/300/ *Ciorbă rasol de vită 70/300ml	Supă cremă de roșii cu mozzarella și crutoane 300g/ *Supă cremă de ciuperci cu crutoane 300g	Ciorbă rădăuțeană 70/300ml/ *Boș cu carne de porc 70/300ml	Supă cremă de legume cu crutoane 300g/ *Supă cremă de dovlecel cu crutoane 300g	Borș carne de porc 70/300g/ *Ciorbă țărănească de pui 70/300ml
	Pastrav la cuptor cu mămăliguță si usturoi 150/200g/*Păstrăv la cuptor cu mămăligă si usturoi 120/200g	Cotlet de porc cu cartofi dulci si dovlecei la cuptor 110/200g/ *Friptură de pui si cartofi cu rozmarin 120/200g	Pulpa de curcan cu orez brun 110/200g/ *Mâncare de linte cu piept de pui 200/110g	Musaca de dovlecei cu carne de vită 300g/ *Musaca de dovlecei cu carne de curcan 300g	Pulpă de iepure la cuptor si orez brun cu legume 150/200g/ *Pastramă de vită cu mămăliguță 120/200g	Piept de pui la cuptor cu fasole verde si usturoi 110/200g/ *Piept de pui la cuptor cu broccoli si usturoi 110/200g	Chifteluțe dietetice din carne de vită cu sos de roșii si piure de legume 120/200g/ *Chifteluțe dietetice din carne de curcan cu piure de cartofi 120/200g
		Salată de gogoșari 100g	Salată castraveți acri 100g	Salată de ardei capia 150g	Salată de castraveți acri 100g		Salată castraveți acri 100 g
Desert	Prăjitură cofetărie 90g	Fruct 150g	Prăjitură cofetărie 90g	Fruct 150g	Prăjitură cofetărie 90g	Ciocolată cu rom 35g	Fruct 150g
CINA	Pulpe dezodate de pui cu ciuperci sote.150/200g/Pulpe pui cu legume la cuptor 150/200g	Ficăței de pui cu legume la cuptor 150/200g/ *Piept de pui la grătar cu piure de păstărnac 110/200g	Mușchiuleț de porc cu legume mexicane 110/200g/ *Ostropel de pui cu mămăliguță 120/200g	Crap la cuptor cu cartofi natur si verdeață 120/200g/ *Biban la cuptor mix de legume 150/300g	Pulpă de pui dezosată la grătar cu broccoli si usturoi 110/200g/ *Mușchiuleț de porc la cuptor cu trio de legume 110/200g	Friptură de vită cu piure de păstărnac 110/200g/ *Friptură de pui cu piure de țelină 120/200g	Pulpe de pui superioare la cuptor cu conopidă gratinată 150/200g/ *Cotlet de porc cu ciuperci umplute 110/200g
	Salată de sfeclă roșie 100g		Salată de varză cu morcovi si mărar 150g			Salată de varză cu morcov si mărar 150g	Salată de sfeclă roșie 100g
	Sana 330g	Salată orientală 150g	Brânză Făgăraș 185g	Mămăligă cu brânză si smântână 100/50/50g	Clătite cu brânză dulce 150 g	Sardine in sos tomat 125g	Chefir 330
Desert	Soufle brânză de vaci 120g	Napolitană 70g	Chiflă multocereale 65g	Compot ananas 565g		Dovleac copt 150g	Biscuiți cu cremă 72g

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

Asistent dietetică