|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **MIC DEJUN** | **PRANZ** | **GUSTARE** |
| **Luni** | * Lapte – 250 ml
* Tartină din pâine intermediară cu unt și dulceață de afine 40g/20g
* Gustare din mix de fructe oleaginoase: Caju, migdale, nuci– 30 g
 | * Supă cremă de broccoli și rădăcinoase cu smântână, servită cu crutoane, stropite cu ulei de măsline și oregano
* Pilaf de orez cu legume și file de pește la cuptor
* Salată de sfeclă roșie (lămâie, sos de hrean,sare, ulei măsline, sare) -100 g
* Pâine intermediară -70 g
 | * Mere Golden Delicious
* Biscuiti cu cereale integrale- Belvita Start
 |
| **Marti** | * Ceai de mentă cu lămâie- 250 ml
* Tartină din pâine intermediară cu omletă ornată cu ardei roșu
* Gustare din fructe: rodie și ananas
 | * Supă de pui cu paste Panzani
* Varză dulce cu legume și pulpe de pui la tavă
* Paine intermediara 70 g
 | * Banana
* Iaurt Danonino
 |
| **Miercuri** | * Ceai de merișoare cu zmeură -250 ml
* Mini tartine din păine intermediară unse cu pateu din ficat de pui și cu pastă de năut (boabe năut,ulei măsline, lămâie, pastă susan-tahini)
* Gustare din fructe :felii de mango
 | * Ciorbă de cartofi, asezonată cu cimbru și verdeață
* Mâncărică de mazăre cu șnițel de pui la cuptor
* Paine intermediara 70 g
 | * Mere roșii
* Placintă cu branză facută in casă
 |
| **Joi** | * Orez cu lapte, ornat cu dulceață de caise- 250 g
* Gustare din mix de fructe deshidratate:prune, caise, merișoare 30 g
 | * Supă cremă de linte cu crutoane, stropite cu oregano si ulei de măsline
* Cartofi natur cu aripioare de pui cu boabe de coriandru și mirodenii la cuptor 250 g/100 g
* Salată de varză murată- 90 g
* Paine intermediara -70 g
 | * Portocale
* Pandișpan cu fructe deshidratate(prune, caise,)
 |
| **Vineri** | * Ceai de mușețel cu lămâie
* Tartină din pâine intermediară cu cremă de brânză Hochland , ornată cu castravete
* Gustare din legume crude: morcovi, rondele
 | * Ciorbiță de legume dreasă cu zdrențe de ou și asezonată cu pătrunjel verde
* Paste bolognese (carne tocată amestec vită-pui, ulei de măsline,parmezan,roșii pasate, morcov,oregano, cimbru, busuioc)
* Paine intermediară - 40 g
 | * Pere
* Strudel cu mere
 |
| **Medic cabinet,** Dr. Zglimbea Dan |
| **Administrator, Asistent medical , Bucatari,**Vechilu Viorica Nandra Mihaela/ Aanicai Andreea Personal bucatarie: Ozun Viorica  Truica Elena  Voiculescu Daniela |