|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 | | | |