

## Plan de Meniu - Săptămâna 1 -

Săptămâna 1	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri
<p><b>Prânz</b> <b>Aprox 500 kcal</b></p> <p><b>Pâine din făina</b> <b>integrala 40g</b></p>	<p><b>Copănel de pui cu orez sărbesc 200g</b> Aprox 350 kcal (carne de pui, orez, roșii, condimente, sare, ulei) <b>(gluten, lactoză)</b></p>	<p><b>Musaca din carne</b> (de vita/pui, legume și cartofi, roșii, ceapă, condimente) 200g , aprox 330kcal <b>(gluten, ou, lactoză)</b></p>	<p><b>Tocăniță de legume cu pui și mămăliguță</b> ( carne, ceapă, ardei, pătrunjel, mălai) <b>(gluten, ou, lactoză)</b> (100g + 100g) ,aprox 300 kcal</p>	<p><b>Pulpa de curcan cu piure de cartofi</b> <b>( lactoză)</b> 200g, aprox 350 kcal</p>	<p><b>Pește alb la cuptor cu cartofi natur</b> (pește dezosat, cartofi, unt, verdeață, sare, <b>lactoză)</b> 100g + 100g, aprox 300 kcal</p>

# Plan de Meniu - Săptămâna VERDE

Săptămâna 2 - VERDE	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri
<p><b>Prânz</b> <b>Aprox 500 kcal</b></p> <p><i>Pâine din faina integrala 40g</i></p>	<p><b>Paste bolognese</b> ( carne de pui, paste, ardei, pătrunjel) 200G + pâine 40 g <b>(gluten)</b></p> <p><i>Aprox 200 kcal</i></p>	<p><b>Ficăței de pui la cuptor cu sos si piure de cartofi + salata de roșii</b> ( ficat de pui, morcov, ceapă, ardei, cartofipătrunjel) 200G + pâine 40 g <b>(gluten)</b></p> <p><i>100g/50g/50g aprox 350 kcal</i></p>	<p><b>Ostropel de pui cu mămăliguță</b> ( carne de pui, roșii, morcov, usturoi, pătrunjel) 200G + pâine 40 g <b>(gluten)</b></p> <p><i>200g aprox 350 kcal</i></p>	<p><b>Mămăliguță cu brânză rasă și smântână</b> (brânză, smântână, mălai) <b>(gluten, lactoză)</b> 150g/50g/20g aprox 300 kcal</p>	<p><b>Ardei umplut cu carne pasare/vita</b> ( carne, morcov, ceapă, ardei, pătrunjel) 200G + pâine 40 g <b>(gluten)</b></p> <p><i>200g aprox 300 kcal</i></p>



# Plan de Meniu - Săptămâna 3

Săptămâna 3	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri
<p><b>Prânz</b> <b>Aprox 500 kcal</b></p> <p>Pâine din făina integrală 40g</p>	<p><b>Piept de pui la grătar</b> cu cartofi la cuptor + salată de varză</p> <p>(carne de pui, cartofi, varză)</p> <p><b>(gluten, ou, lactoză)</b></p> <p>80g/100g/50g/Aprox 300 kcal</p>	<p><b>Cartofi gratinați la tavă</b> cu ou, smântână + salată de varză</p> <p><b>(gluten, ou, lactoză)</b></p> <p>200g portie/ Aprox 300kcal</p>	<p><b>Ostropel de pui</b> cu mămligută</p> <p>(carne de pui, usturoi, roșii, mălai)</p> <p>100g/100g/portie/aprox 300 kcal</p>	<p><b>Mâncărică de mazăre</b> cu cartofiori și pui</p> <p>(carne de pui, cartofi, ceapă, roșii, mazăre, sare)</p> <p><b>(lactoză, gluten)</b></p> <p>200g</p>	<p><b>Pește alb la cuptor</b> cu cartofiori natur</p> <p>(pește dezosat, cartofi, unt, verdeață, sare, <b>(lactoză)</b>)</p> <p>100g + 100g, aprox 320 kcal</p>

# Plan de Meniu - Săptămâna CURCUBEU

Săptămâna 4 - CURCUBEU	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri
<p><b>Prânz</b> Aprox 500kcal</p> <p>Pâine din făina integrala 40g</p>	<p><b>Șnițel de pui cu cuș-cuș cu legume</b> ( carne de pui, morcov, ceapă, ardei, pătrunjel) 200G (<b>gluten</b>) 100g+ 100g, aprox 300 kcal</p>	<p><b>Budinca de paste cu brânza și ou</b> (paste, ou, brânză) (<b>gluten, ou, lactoză</b>) 200g , aprox 300kcal</p>	<p><b>Pește alb la cuptor cu cartofiori natur</b> (pește dezosat, cartofi, unt, verdeață, sare, <b>lactoză</b>) 80g + 100g, aprox 300 kcal</p>	<p><b>Tochitura de pui/ curcan cu orez sârbesc</b> ( carne, ceapă, ardei, roșii, pătrunjel, orez) (<b>gluten, ou, lactoză</b>) 100g + 100g, aprox 300 kcal</p>	<p><b>Ardei umplut cu carne pasare/vita</b> ( carne, ceapă, ardei, pătrunjel, roșii, orez) (<b>gluten, ou, lactoză</b>) 200g aprox 300 kcal</p>