

Plan de Meniu - Săptămâna 3

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