

Plan de Meniu - Săptămâna 2

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

