

	Ziua 1: MARȚI	Ziua 2: MIERCURI	Ziua 3: JOI	Ziua 4: VINERI	Ziua 5: SÂMBĂTĂ	Ziua 6: DUMINICĂ	Ziua 7: LUNI	Ziua 8: MARȚI
MIC DEJUN		ceai 250 ml omleta 80 gr șuncă de praga, cașcaval 30/30 gr roșie, castravete 40/40 gr unt, gem 10/20 gr fruct măr 100 gr	iaurt 140 gr hot dog (crenvrust, sos, ceapă prăjită, castravete) 120 gr unt, gem 10/20 gr fruct nectarină 100 gr	lapte cu nesquick 250 ml ou ochi 50 gr șuncă de pui, brânză telemea 30/30 gr castravete, roșie 40/40 gr unt, gem 10/20 gr fruct banană 100 gr	iaurt 140 gr omletă 100 gr mortadella 30 gr roșie, ardei 40/40 gr unt, gem 10/20 gr fruct piersică 100 gr	lapte cu cereale 250 ml + 30 gr salam săsesc 40 gr mozzarella 40 gr roșie, castravete 40/40 gr unt, gem 10/20 gr fruct măr 100 gr	ceai 250 ml ou fiert 50 gr mușchi file 40 gr cremă brânză 30 gr roșie, castravete 40/40 gr unt, gem 10/20 gr fruct banană 100 gr	lapte cu nesquick 250 ml crenvrust 80 gr cașcaval 30 gr salam uscat 30 gr roșie 40 gr unt, gem 10/20 gr fruct măr 100 gr
PRÂNZ	ciorbă de curcan cu tăieței 300 ml șnițel de pui 150 gr cartofi prăjiți 100 gr gogoșă 80 gr	supă cremă de legume cu crutoane 300 ml pulpă de pui 150 gr legume prăjite/blanșate 100 gr biscuite de casă 80 gr	ciorbă de vacuță 300 ml cotlet de porc julien 120 gr piure de cartofi 100 gr salată asortată 80 gr pandispan cu fructe 80 gr	borș de pui 300 ml bulz tradițional 200 gr clătită 80 gr	supă cu găluște 300 ml lasagna cu carne de vită 200 gr ruladă cu ciocolată 100 gr	ciorbă ala grec de pui 300 ml sammale cu mămăligă și smântână 250 gr tiramisu 100 gr	supă cu fidea 300 ml cordon bleu de pui 120 gr piure de cartofi 100 gr ciocolată de casă	Pachet: Sandviș 300 gr Ciabatta/franzelă/ tortilla cremă de brânză salata iceberg/castravete pui grill/jambon/șnitel pui Apă 500 ml Fruct 100 gr Ștrudel/Croissant/patiserie 100 gr
CINĂ	penne cu pui sos roșu și mozzarella gratinate la cuptor 200 gr orez cu lapte 100gr	burger de vită 200 gr cartofi steakhouse 100 gr sos 30 gr chec 120 gr	pui crispy 150 gr cartofi wedges cu parmezan 120 gr sos 30 gr savarină 100 gr	piept de curcan cu roșie și mozzarella 120 gr couscous cu legume 100 gr înghețată 120 ml	pizza 300 gr ketchup 20 gr plăcintă cu mere 100 gr	cașcaval pane 100 gr cartofi cu bacon la cuptor 150 gr roșie 40 gr tartă cu fructe 100 gr	-aperitiv românesc: salată boeuf, chifitețuță porc, gurjon de pui, tort bratislava, roșie cu cremă de brânză 150 gr -mix grill (cotlet de porc, mic, piept de pui) 200 gr -cartofi prăjiți și brânză rasă 100 gr + 20 gr -salată de varză 80 gr -tort 80 gr	