



**MENIU / COPIL**

**SĂPTĂMÂNA 16 – 20 OCTOMBRIE 2017**

| TIPUL MESEI               | LUNI, 16 Oct.  | MARȚI, 17 Oct.  | MIERCURI, 18 Oct.   | JOI, 19 Oct.  | VINERI, 20 Oct.   |
|---------------------------|--|---|---|---|---|
| <b>Mic dejun</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pâine integrală (2 felii);</li> <li>▪ Cremă de brânză de vaci cu smântână (12% grăsime), (4 lingurițe);</li> <li>▪ Măslina fără sâmburi (4 buc);</li> <li>▪ Limonadă (suc de lămâie) cu miere de albine (200ml).</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ou fiert (1 buc);</li> <li>▪ Cașcaval de vacă <i>Dalia</i> (40g);</li> <li>▪ Pâine integrală (2 felii);</li> <li>▪ Castravete (40g);</li> <li>▪ Compot de mere (200 ml).</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pâine integrală (2 felii);</li> <li>▪ Unt <i>President Light</i>;</li> <li>▪ Dulceață de struguri și fulgi de migdale (4 lingurițe);</li> <li>▪ Ceai de fructe de pădure cu miere și lămâie (200 ml).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Iaurt simplu (125g);</li> <li>▪ Miere de albine (1 linguriță);</li> <li>▪ Fulgi de seară (3og);</li> <li>▪ Nuci (25g);</li> <li>▪ Merișoare (25g);</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pâine integrală (2 felii);</li> <li>▪ Unt <i>President Light</i>;</li> <li>▪ Miere de albine (2 lingurițe);</li> <li>▪ Ceai de soc cu lămâie și miere (200 ml).</li> </ul>                                        |
| <b>Gustare 1 (fructe)</b> | Mere, 100g.   | Prune, 100g.   | Struguri, 100g.    | Banane, 100g.    | Portocale, 100g.   |
| <b>Prânz</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Supă cremă de dovleac (180ml);</li> <li>▪ Crutoane (1 felie de pâine integrală);</li> <li>▪ Snițel din piept de pui la cuptor (100g);</li> <li>▪ Piure de cartofi (80g);</li> <li>▪ Salată de roșii și castraveți (40g).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ciorbiță de zarzavat cu zdrențe de ou (180ml);</li> <li>▪ Crutoane (1 felie de pâine integrală);</li> <li>▪ Mâncărică de mazăre cu carne de vită, morcov și mărar (180g).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Supă cremă de broccoli și conopidă (180ml);</li> <li>▪ Pește - file de păstrăv la cuptor cu lămâie (80g);</li> <li>▪ Legume trase la tigaie (ardei gras, morcov, cartof, usturoi, 100g).</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Supă de pui cu găluște (180ml);</li> <li>▪ Ardei umpluți cu carne de curcan (180g);</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supă cremă de păstârnac și morcov (180ml);</li> <li>▪ Crutoane (1 felie de pâine integrală);</li> <li>▪ Paste Fusilli - <i>Barilla</i> cu sos de roșii, piept de pui și cașcaval, la cuptor (180g).</li> </ul>  |
| <b>Gustare 2 (desert)</b> | <b>Clătite cu miere și nucă măcinată</b>   | <b>Tartă cu mere și scorțișoară</b>   | <b>Chec pufos cu cacao, banane și semințe de dovleac</b>  | <b>Cornulețe cu dulceață de caise</b>   | <b>Tort Tiramissu cu budincă de vanilie</b>   |