

Glăucosten.

Ziua: 07.03.2017

Pranz

1. Supa fasole boabe – 400g
Paine integrala/cu seminte – 60g
2. Pene(150g) cu sos de rosii, piept de pui(150g) și cașcaval
Salata mixta (rosii, salata, castraveti) – 150g
3. Budinca cu branza de vaca – 120g

Cina

1. Supa de legume – 400g
Paine integrala/cu seminte – 60g
2. Piept de pui la gratar – 250g
Orez brun si morcovi la cuptor – 180g
3. Budinca din banane si cacao – 120g

Ziua: 08.03.2017

Mic dejun (bufet suedez) – pentru fiecare jucator:

Cereale (120g) cu Lapte (250ml)
2 oua (fierte/prajite/omleta)
Branza felii– 100g
Sunca felii – 50g
Paine integrala/cu seminte – 80g
Miere (10g) cu unt (10g)

Pranz

1. Salata cu ton (ceapa, salata verde, rosii, ardei, avocado, ton) – 400g
Paine integrala/cu seminte – 60g
2. Penne (150g) cu piept de pui(150g) si legume
3. Porridge cu fructe de pădure – 120g

4.

Cina

1. Supa de legume – 400g
Paine integrala/cu seminte – 60g
2. Piept curcan (250g) + Pastai fasole scazute (180g)
Salata mixta (rosii, salata, castraveti) – 150g
3. Clatite cu crema de ciocolata (120g)



Ziua: 09.03.2017

Mic dejun (bufet suedez) – pentru fiecare jucator:

Cereale (120g) cu Lapte (250ml)
2 oua (fierte/prajite/omleta)
Branza felii– 100g
Sunca felii – 50g
Paine integrala/cu seminte – 80g
Miere (10g) cu unt (10g)

Pranz

1. Spaghetti cu branza – 200g
2. Cordon Bleu (250g) + cartofi gratinati (200g)
Salata mixta (rosii, salata, castraveti) – 150g
3. Porridge cu fulgi de ovăz, banane si migdale – 120g

Cina

1. Salata de vinete marocana – 250g
Paine integrala/cu seminte – 60g
2. Muschi de porc la gratar – 250g
Orez brun cu mazare la cuptor – 180g
Ardei copti – 180g
3. Eclere – 120g

Ziua: 10.03.2017

Mic dejun (bufet suedez) – pentru fiecare jucator:

Cereale (120g) cu Lapte (250ml)
2 oua (fierte/prajite/omleta)
Branza felii– 100g
Sunca felii – 50g
Paine integrala/cu seminte – 80g
Miere (10g) cu unt (10g)

Pranz

1. Salata cezar – 400g
2. Pulpe de pui (250g) + Vinete, dovlecel, roșii la tigaie (180g)
Paine integrala/cu seminte – 60g
3. Salata fructe (banane, portocale, struguri, mere) – 150g

Cina

1. Pizza cu pui – 2 felii (200-250g)
2. Frigarui piept de pui – 300g
Cartofi cu rozmarin la cuptor – 180g

- Salata mixta (rosii, salata, castraveti) – 150g
3. Tartă cu mere – 120g

Ziua: 11.03.2017

Mic dejun (bufet suedez) – pentru fiecare jucator:

Cereale (120g) cu Lapte (250ml)
2 oua (fierte/prajite/omleta)
Branza felii– 100g
Sunca felii – 50g
Paine integrala/cu seminte – 80g
Miere (10g) cu unt (10g)

Pranz

1. Salata cu ton (ceapa, salata verde, rosii, ardei, avocado, ton) – 400g
Paine integrala/cu seminte – 40g
2. Piept de curcan la gratar – 250g
Cous cous cu morcovi – 180g
3. Compot ananas – 150g

Cina

1. Supa de pui – 400g
Paine integrala/cu seminte – 60g
2. Antricot de vita – 240g
Mazare cu morcov la cuptor – 180 g
Salata de varza – 120g
3. Budinca orez, gem, scortisoara - 100g

Ziua: 12.03.2017

Mic dejun (bufet suedez) – pentru fiecare jucator:

Cereale (120g) cu Lapte (250ml)
2 oua (fierte/prajite/omleta)
Branza felii– 100g
Sunca felii – 50g
Paine integrala/cu seminte – 80g
Miere (10g) cu unt (10g)

Pranz

1. Sufleu cu legume si piet de pui - 250g
2. Pulpă de vită (200g) – burger
Cartofi prajiti – 180g
3. Salata fructe (banane, portocale, struguri, mere) – 150g

Cina

1. Supa crema de conopida – 300g



Paine integrala/cu seminte – 60g

2. Pulpe de pui la cuptor– 250g
Orez brun cu ciuperci – 180g
Salata mixta (rosii, salata, castraveti) – 150g
3. Prajitura cu caise – 120g

Ziua: 13.03.2017

Mic dejun (bufet suedez) – pentru fiecare jucator:

Cereale (120g) cu Lapte (250ml)
2 oua (fierte/prajite/omleta)
Branza felii– 100g
Sunca felii – 50g
Paine integrala/cu seminte – 80g
Miere (10g) cu unt (10g)

