

VARIANTE MENIU STANDARD PE 7 ZILE

ZIUA 1

- **PRÂNZ:**

- **Felul I:** Ciorbă de vacuță cu legume (350 ml) + pâine integrală (2 felii).
- **Felul II:** Piept de pui la grătar (**150g**) cu orez Basmati și mazăre (**250g**), salată de sfeclă roșie (100g).

- **CINĂ:**

- **Fel principal:** File de cod la cuptor (**150g**) cu piure de cartofi dulci (**200g**) și sparanghel sote (100g).

ZIUA 2

- **PRÂNZ:**

- **Felul I:** Supă-cremă de linte verde cu crutoane integrale (350 ml).
- **Felul II:** Pulpe de pui dezosate la cuptor (**150g**) cu piure de cartofi clasic (**250g**) și salată de varză albă și morcov (100g).

- **CINĂ:**

- **Fel principal:** Paste integrale cu sos Bolognese din carne tocată slabă de curcan (**350g** porție totală, din care **120g** carne) + pudrate cu puțin parmezan.

ZIUA 3

- **PRÂNZ:**

- **Felul I:** Ciorbă de pui a la Grec cu lămâie (350 ml) + pâine integrală (2 felii).
- **Felul II:** Mușchiuleț de porc la cuptor (**150g**) cu quinoa și legume mexicane la abur (**250g**), salată de castraveți murați (100g).

- **CINĂ:**

- **Fel principal:** Ostropel de curcan cu sos de roșii și usturoi (**150g** carne) servit cu mămăliguță caldă (**200g**).

ZIUA 4

- **PRÂNZ:**

- **Felul I:** Ciorbă de curcan cu tăitei de casă (350 ml).

- **Felul II:** File de somon la grătar (**150g**) cu orez brun și broccoli sote (**250g**), lămâie.
- **CINĂ:**
 - **Fel principal:** Risotto cremos cu ciuperci și fâșii din piept de pui la cuptor (**350g** porție totală).

ZIUA 5

- **PRÂNZ:**
 - **Felul I:** Supă de pui cu găluște pufoase din griș (350 ml).
 - **Felul II:** Șnițel din piept de curcan la cuptor (neprăjit, în crustă de fulgi de porumb - **150g**) cu cartofi wedges la cuptor cu rozmarin (**250g**) și salată verde mixtă (100g).
- **CINĂ:**
 - **Fel principal:** Păstrăv la cuptor în folie cu ierburi aromatice (**150g**) cu legume la grătar (dovlecei, ardei gras, vânăță - **200g**).

ZIUA 6

- **PRÂNZ:**
 - **Felul I:** Ciorbă țărănească de porc slab cu borș (350 ml).
 - **Felul II:** Tăieței sau paste cu fâșii de vită, sos de roșii și busuioc (**350g** porție totală, proteină calitativă pentru refacerea de weekend).
- **CINĂ:**
 - **Fel principal:** Tocăniță caldă de pui cu mazăre și mărar (**300g**) + salată de ardei copti (100g).

ZIUA 7

- **PRÂNZ:**
 - **Felul I:** Supă-cremă de roșii cu crutoane și busuioc proaspăt (350 ml).
 - **Felul II:** Pulpă de vită la tavă, în sos propriu (**150g**) cu piure de mazăre sau orez cu legume (**250g**), salată de vară (100g).
- **CINĂ:**
 - **Fel principal:** Budincă caldă la cuptor din brânză dulce de vaci slabă, ouă și stafide, îndulcită moderat (**250g**) - *excelentă pentru refacerea musculară pe timp de noapte datorită cazeinei.*

Meniu FĂRĂ GLUTEN

- **Regulă:** Se elimină grâul, secara, orzul și grișul.
- **Modificări la Prânz (Felul I):**

Se folosesc exclusiv tăiței fără gluten (din orez sau porumb). În supele-cremă se elimină făina ca îngroșător, iar crutoanele vor fi din pâine certificată „gluten-free”. Găluștele de griș din Ziua 5 se înlocuiesc cu supă cu orez.

- **Modificări la Felul II & Cină:** Pastele clasice se înlocuiesc cu paste din porumb sau hrișcă. Șnițelul din Ziua 5 se prepară prin coacere în fulgi de porumb simpli (fără făină de grâu) sau făină de orez. Pâinea servită va fi strict „Gluten-Free”.

Meniu FĂRĂ LACTOZĂ (Intoleranță la lactate)

- **Regulă:** Se elimină laptele, untul, smântâna, iaurtul clasic și brânzeturile proaspete.
- **Modificări la Prânz (Felul I):** Ciorba a la Grec (Ziua 3) se drege cu iaurt/smântână vegetală din orez sau ovăz, fără lactate.
- **Modificări la Felul II & Cină:** Pentru piureuri (Ziua 2, Ziua 4) se folosește exclusiv ulei de măsline în loc de unt și lapte de orez în loc de lapte de vacă. Se elimină parmezanul de pe paste. Budinca din Ziua 7 se va prepara din tofu moale (brânză de soia) pasat cu ou și stafide sau se înlocuiește complet cu o porție de pulpe de pui cu orez.

Meniu adaptat pentru DIABET (Controlul indicelui glicemic)

- **Regulă:** Se elimină zahărul rafinat, carbohidrații simpli (făina albă) și se controlează strict porția de glucide, prioritizând fibrele.
- **Modificări la Prânz (Felul I):** Se elimină complet crutoanele albe și tăiței din făină albă. Se oferă exclusiv pâine integrală neagră (maximum 1 felie subțire - 30g).
- **Modificări la Felul II & Cină:** Orezul alb clasic se înlocuiește obligatoriu cu orez brun, orez sălbatic sau quinoa (Ziua 1, Ziua 4). Piureul de cartofi din Ziua 2 se înlocuiește cu piure de conopidă sau rădăcinoase (țelină), având un răspuns glicemic mult mai scăzut. Pastele vor fi strict integrale (fierte al dente). În Ziua 7, budinca se prepară complet fără zahăr, folosindu-se îndulcitori naturali termostabili (stévia sau erythritol).