|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Luni**  **(ziua I)** | **Gramaj** | **Marți**  **(ziua II)** | **Gramaj** | **Miercuri**  **(ziua III)** | **Gramaj** | **Joi**  **(ziua IV)** | **Gramaj** | **Vineri**  **(ziua V)** | **Gramaj** |
| **Mic dejun** | **Mic dejun** | **Mic dejun** | **Mic dejun** | **Mic dejun** |
| 1.Paste făinoase fierte cu unt  2. Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime  3.Ceai din plante | 1/120  1/30/5/15  1/200 | 1.Terci din crupe de mei cu lapte și semințe  2.Tartină cu unt  3.Ceai din plante | 1/120/5  1/30/5/15  1/200 | 1.Terci din fulgi de ovăz cu lapte și stafide  2.Biscuiți fără grăsimi  hidrogenate  3.Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr | 1/120/5  1/25  1/125 | 1. Terci din orez cu lapte și stafide  2. Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime  3.Ceai din plante | 1/120/5  1/30/5/15  1/200 | 1. Terci din crupe de orz cu lapte și semințe  2. Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime  3.Lapte cu cacao | 1/120/5  1/30/5/15  1/200 |
| **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  |
| Fructe proaspete sezoniere, nuci | 1/150 | Fructe proaspete sezoniere | 1/150 | Fructe proaspete sezoniere, nuci | 1/150 | Fructe proaspete sezoniere | 1/150 | Fructe proaspete sezoniere, nuci | 1/150 |
| **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  |
| 1. Salată din legume proaspete garnisită cu seminţe  2. Supă cu găluşte şi smântână  3. Tocană de legume  4. Pârjoală din carne de bovină  5. Pâine din făină integrală  6. Compot din fructe proaspete | 1/50  1/200/5  1/100  1/100  1/40  1/200 | 1. Salată din spanac şi castraveţi proaspeți  2. Supă vegetariană cu smântână şi crutoane de pâine  3. Peşte copt cu sos alb, cartofi cu conopidă la cuptor  4. Pâine din făină integrală  5. Compot din fructe proaspete | 1/50  1/200/5  1/100/100  1/40  1/200 | 1. Salată de ţelină, morcov şi varză proaspătă  2. Borș cu sfeclă roșie și smântână  3. Gulaş din pui (şold dezosat) cu aricei din orez cu legume  4. Pâine din făină integrală  5. Compot din fructe proaspete | 1/50  1/200/5  1/50/100  1/40  1/200 | 1. Salată din broccoli, roşii, ardei dulce  2.Supă cu mazăre uscată şi smântână  3.Peşte înăbușit cu legume  4. Mămăligă cu unt  5. Pâine din făină integrală  6. Compot din fructe proaspete | 1/50  1/200/5  1/75  1/100  1/40  1/200 | 1. Legume proaspete porționate  2. Supă cu tăieţei de casă şi smântână  3.Gulaş din carne de curcan  4. Pireu de cartofi  5. Pâine din făină integrală  6. Compot din fructe uscate (prune fără sâmburi) | 1/50  1/200/5  1/100  1/100  1/40  1/200 |
| **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  |
| 1. Omletă cu legume şi verdeață, seminţe de susan  2. Lapte fiert | 1/100/50  1/200 | 1. Budincă din brânză de vaci cu magiun  2. Chefir 2,5% grăsime | 1/150/5  1/200 | 1. Brânzoaică (vatruşka) cu stafide  2. Dovleac copt cu seminţe  3. Suc natural | 1/100  1/50  1/200 | 1.Păpănaşi din brânză de vaci cu magiun  2. Lapte cu cacao | 1/100  1/200 | 1.Salată din spanac, roșii, ardei dulce  2. Ou fiert  3. Pâine din făină integrală  4. Chefir 2,5% grăsime | 1/100  1/50  1/30  1/200 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Luni**  **(ziua VI)** | **Gramaj** | **Marți**  **(ziua VII)** | **Gramaj** | **Miercuri**  **(ziua VIII)** | **Gramaj** | **Joi**  **(ziua IX)** | **Gramaj** | **Vineri**  **(ziua X)** | **Gramaj** |
| **Mic dejun** | **Mic dejun** | **Mic dejun** | **Mic dejun** | **Mic dejun** |
| 1.Terci din cușcuș cu unt  2. Dovleac copt  3. Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime  4.Ceai din plante | 1/120/5  1/50  1/30/5/15  1/200 | 1. Terci din crupe de grâu cu lapte și semințe  2.Tartină cu unt și magiun  3.Ceai din plante | 1/120/5  1/30/5/15  1/200 | 1.Terci din hrișcă cu lapte și seminţe  2.Covrigei fără grăsimi  hidrogenate  3. Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr | 1/120/5  1/25  1/125 | 1. Terci din crupe de orez cu lapte și stafide  2. Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime  3.Ceai din plante | 1/120/5  1/30/5/15  1/200 | 1.Terci din fulgi de ovăz cu lapte şi seminţe  2. Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime  3.Lapte cu cacao | 1/120  1/30/5/15  1/200 |
| **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  |
| Fructe proaspete sezoniere, nuci | 1/150 | Fructe proaspete sezoniere | 1/150 | Fructe proaspete sezoniere | 1/150 | Fructe proaspete sezoniere, nuci | 1/150 | Fructe proaspete sezoniere | 1/150 |
| **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  |
| 1 Salată din legume proaspete sezoniere  2.Supă cu boboase şi smântână  3. Pilaf din orez cu carne de bovină (tocată)  4. Pâine din făină integrală  5. Compot din fructe proaspete | 1/50  1/200/5  1/100/80  1/40  1/200 | 1.Salată din broccoli, roşii, ardei dulce  2. Supă verde cu ou fiert şi smântână crutoane de pâine  3. Pește cu legume la cuptor  4. Pâine din făină integrală  5. Compot din fructe proaspete | 1/50  1/200/5  1/100/75  1/40  1/200 | 1. Legume proaspete porționate.  2.Borş cuvarză și cartofi smântână.  3.Chifteluţe (fileu de pui) în sos alb  4. Dovlecei copţi la cuptor  5. Pâine din făină integrală  6. Compot din fructe uscate (prune fără sâmburi) | 1/50  1/200/5  1/100  1/100  1/40  1/200 | 1. Salată de varză cu morcov şi seminţe de floarea soarelui.  2. Supă țărănească cu crupe  3.Peşte înăbușit cu legume  4. Mămăligă cu unt  5. Pâine din făină integrală  6. Compot din fructe proaspete | 1/50  1/200/25/5  1/100  1/100  1/40  1/200 | 1. Salată din spanac, roșii, ardei dulci  2.Supă cu tăieței de casă şi smântână  3.Carne de curcan cu  varză înăbușită  4. Pâine din făină integrală  5. Compot din fructe proaspete | 1/50  1/200/5  1/100/50  1/40  1/200 |
| **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  |
| 1.Omletă cu legume şi verdeaţă, seminţe de susan  2. Lapte fiert | 1/100/50  1/200 | 1.Păpănaşi din brânză cu magiun  2. Chefir 2,5% grăsime | 1/100/5  1/200 | 1.Cornişor cu brânză şi stafide  2. Suc natural | 1/100  1/200 | 1.Budincă din brânză cu magiun  2. Lapte cu cacao | 1/100/5  1/200 | 1. Salată vitaminoasă  (morcov, măr, ţelină)  2. Ou fiert  3. Pâine din făină integrală  4. Chefir 2,5% grăsime | 1/50  1/50  1/30  1/200 |