|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 unt2. Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime3.Ceai din plante | 1/1201/30/5/151/200 | 1.Terci din crupe de mei cu lapte și semințe2.Tartină cu unt 3.Ceai din plante | 1/120/51/30/5/151/200 | 1.Terci din fulgi de ovăz cu lapte și stafide2.Biscuiți fără grăsimihidrogenate3.Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr | 1/120/51/251/125 | 1. Terci din orez cu lapte și stafide2. Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime3.Ceai din plante | 1/120/51/30/5/151/200 | 1. Terci din crupe de orz cu lapte și semințe2. Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime3.Lapte cu cacao  | 1/120/51/30/5/151/200 |
| **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 smântână3. Tocană de legume4. Pârjoală din carne de bovină5. Pâine din făină integrală6. Compot din fructe proaspete | 1/501/200/51/1001/1001/401/200 | 1. Salată din spanac şi castraveţi proaspeți2. Supă vegetariană cu smântână şi crutoane de pâine3. Peşte copt cu sos alb, cartofi cu conopidă la cuptor4. Pâine din făină integrală5. Compot din fructe proaspete | 1/501/200/51/100/1001/401/200 | 1. Salată de ţelină, morcov şi varză proaspătă2. Borș cu sfeclă roșie și smântână 3. Gulaş din pui (şold dezosat) cu aricei din orez cu legume4. Pâine din făină integrală5. Compot din fructe proaspete | 1/501/200/51/50/1001/401/200 | 1. Salată din broccoli, roşii, ardei dulce2.Supă cu mazăre uscată şi smântână 3.Peşte înăbușit cu legume4. Mămăligă cu unt5. Pâine din făină integrală6. Compot din fructe proaspete | 1/501/200/51/751/1001/401/200 | 1. Legume proaspete porționate2. Supă cu tăieţei de casă şi smântână3.Gulaş din carne de curcan4. Pireu de cartofi5. Pâine din făină integrală6. Compot din fructe uscate (prune fără sâmburi) | 1/501/200/51/1001/1001/401/200 |
| **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  |
| 1. Omletă cu legume şi verdeață, seminţe de susan 2. Lapte fiert | 1/100/501/200 | 1. Budincă din brânză de vaci cu magiun2. Chefir 2,5% grăsime | 1/150/51/200 |  1. Brânzoaică (vatruşka) cu stafide2. Dovleac copt cu seminţe3. Suc natural | 1/1001/501/200 | 1.Păpănaşi din brânză de vaci cu magiun2. Lapte cu cacao | 1/1001/200 | 1.Salată din spanac, roșii, ardei dulce2. Ou fiert3. Pâine din făină integrală 4. Chefir 2,5% grăsime | 1/1001/501/301/200 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 copt3. Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime4.Ceai din plante | 1/120/51/501/30/5/151/200 | 1. Terci din crupe de grâu cu lapte și semințe2.Tartină cu unt și magiun3.Ceai din plante | 1/120/51/30/5/151/200 | 1.Terci din hrișcă cu lapte și seminţe2.Covrigei fără grăsimihidrogenate3. Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr | 1/120/51/251/125 | 1. Terci din crupe de orez cu lapte și stafide2. Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime3.Ceai din plante | 1/120/51/30/5/151/200 | 1.Terci din fulgi de ovăz cu lapte şi seminţe2. Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime3.Lapte cu cacao  | 1/1201/30/5/151/200 |
| **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 sezoniere2.Supă cu boboase şi smântână3. Pilaf din orez cu carne de bovină (tocată)4. Pâine din făină integrală5. Compot din fructe proaspete | 1/501/200/51/100/801/401/200 | 1.Salată din broccoli, roşii, ardei dulce2. Supă verde cu ou fiert şi smântână crutoane de pâine3. Pește cu legume la cuptor4. Pâine din făină integrală5. Compot din fructe proaspete | 1/501/200/51/100/751/401/200 | 1. Legume proaspete porționate. 2.Borş cuvarză și cartofi smântână. 3.Chifteluţe (fileu de pui) în sos alb4. Dovlecei copţi la cuptor 5. Pâine din făină integrală6. Compot din fructe uscate (prune fără sâmburi) | 1/501/200/51/1001/1001/401/200 | 1. Salată de varză cu morcov şi seminţe de floarea soarelui.2. Supă țărănească cu crupe3.Peşte înăbușit cu legume4. Mămăligă cu unt5. Pâine din făină integrală6. Compot din fructe proaspete | 1/501/200/25/51/1001/1001/401/200 | 1. Salată din spanac, roșii, ardei dulci2.Supă cu tăieței de casă şi smântână 3.Carne de curcan cuvarză înăbușită 4. Pâine din făină integrală5. Compot din fructe proaspete | 1/501/200/51/100/501/401/200 |
| **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  |
| 1.Omletă cu legume şi verdeaţă, seminţe de susan2. Lapte fiert  | 1/100/501/200 | 1.Păpănaşi din brânză cu magiun2. Chefir 2,5% grăsime | 1/100/51/200 | 1.Cornişor cu brânză şi stafide2. Suc natural  | 1/1001/200 | 1.Budincă din brânză cu magiun2. Lapte cu cacao  | 1/100/51/200 | 1. Salată vitaminoasă(morcov, măr, ţelină)2. Ou fiert3. Pâine din făină integrală4. Chefir 2,5% grăsime  | 1/501/501/301/200 |