|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.Terci din fulgi de ovăz cu dovleac copt, seminţe de susan  2. Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime  3.Ceai cu lămâie | 1/120  1/30/10/10  1/200 | 1.Terci din crupe de mei cu lapte și semințe de in  2.Tartină cu unt  3.Ceai cu lămâie | 1/120/5  1/30/10  1/200 | 1. Terci din hrișcă cu lapte și seminţe de floarea soarelui  2.Biscuiți fără grăsimi  hidrogenate  3. Lapte cu cacao | 1/120/5  1/25  1/200 | 1. Supă de lapte cu paste făinoase  2. Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime  3.Ceai cu lămâie | 1/120/5  1/30/10/10  1/200 | 1. Terci din crupe de orz cu lapte și semințe de susan  2. Tartină cu 45% grăsime  3.Lapte cu cacao | 1/120/5  1/30/10  1/200 |
| **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  |
| Fructe proaspete | 1/150 | Fructe proaspete, nuci | 1/150/10 | Fructe proaspete | 1/150 | Fructe proaspete, nuci | 1/150/10 | Fructe proaspete | 1/150 |
| **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  |
| 1. Salată din sfeclă roşie fiartă şi miez de nuci  2. Supă cu tăieţei de casă şi smântână  3. Pârjoală din carne de bovină  4. Pireu de mazăre uscată  5. Pâine din făină integrală  6. Compot din fructe uscate | 1/50  1/200/5  1/75  1/100  1/40  1/200 | 1. Salată din varză de Pekin şi roşii, porumb conservat  2. Borș cu sfeclă roșie și smântână  3. Peşte copt cu sos alb  4. Paste făinoase fierte  5. Pâine din făină integrală  6. Compot din fructe uscate | 1/50  1/200/5  1/75  1/100  1/40  1/200 | 1. Salată de ţelină, morcov, varză albă  2. Supă cu găluşte şi smântână  3. Aricei din orez cu carne de pui  4. Pâine din făină integrală  5. Compot din mere proaspete | 1/50  1/200/5  1/150  1/40  1/200 | 1. Salată din broccoli, roşii, ardei dulce  2. Supă ţărănească cu smântână  3.Peşte înăbușit cu legume  4. Mămăligă cu unt  5. Pâine din făină integrală  6. Compot din fructe uscate | 1/50  1/200/5  1/75  1/100  1/40  1/200 | 1. Legume proaspete porţionate  2. Supă cu mazăre uscată şi smântână  3.Gulaş din carne de curcan  4. Pireu de cartofi  5. Pâine din făină integrală  6. Compot din mere proaspete | 1/50  1/200/5  1/75  1/100  1/40  1/200 |
| **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  |
| 1 Salată din legume  proaspete  2. Omletă naturală  3.Pâine din făină integrală  4. Lapte fiert | 1/50  1/100  1/20  1/200 | 1. Budincă din brânză de vaci cu magiun  2. Chefir 2,5% grăsime | 1/150/5  1/200 | 1. Coptură cu stafide  2. Măr copt  3. Suc natural | 1/100  1/50  1/200 | 1.Păpănaşi din brânză de vaci cu magiun  2. Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr | 1/100  1/150 | 1. Vinegretă din legume fierte  2. Ou fiert  3. Pâine din făină integrală  4. Chefir 2,5% grăsime | 1/50  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.Cușcuș cu dovleac copt  2.Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime  3.Ceai cu lămâie | 1/120/50  1/30/10/10  1/200 | 1. Terci din crupe de grâu cu lapte și stafide  2.Tartină cu unt 3.Ceai din plante | 1/120/5  1/30/10  1/200 | 1.Terci din hrișcă cu lapte și seminţe de floarea soarelui  2.Covrigei fără grăsimi  hidrogenate  3. Lapte cu cacao | 1/120/5  1/25  1/200 | 1. Terci din crupe de griş cu lapte  2. Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime  3.Ceai cu lămâie | 1/120/5  1/30/10/10  1/200 | 1.Terci din fulgi de ovăz cu lapte, seminţe de susan  2.Măr copt  2. Tartină cu unt  3.Lapte cu cacao | 1/120  1/40  1/30/10  1/200 |
| **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  |
| Fructe proaspete, nuci | 1/150/10 | Fructe proaspete | 1/150 | Fructe proaspete, nuci | 1/150/10 | Fructe proaspete | 1/150 | Fructe proaspete | 1/150 |
| **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  |
| 1 Salată din morcov, ţelină, măr  2. Supă vegetariană cu smântână şi crutoane de pâine  3. Chifteluţe din carne de bovină în sos alb  4. Orez cu legume  5. Pâine din făină integrală  6. Compot din fructe proaspete | 1/50  1/200/5  1/60  1/120  1/40  1/200 | 1.Salată din broccoli, roşii, ardei dulce  2. Borş cu sfeclă roşie şi smântână  3. Pește copt  4. Legume înăbuşite  5. Pâine din făină integrală  6. Compot din fructe uscate | 1/50  1/200/5  1/75  1/100  1/40  1/200 | 1. Salată vitaminoasă  (morcov, măr, ţelină)  2. Supă cu legume, perişoare de carne şi smântână  3. Gulaş din carne de pui  4. Paste făinoase fierte  5. Pâine din făină integrală  6. Compot din fructe uscate (prune fără sâmburi) | 1/50  1/200/5  1/75  1/100  1/40  1/200 | 1. Salată din sfeclă roşie fiartă şi miez de nuci  2. Ciorbă cu castraveţi muraţi şi smântână  3.Peşte înăbușit cu legume  4. Mămăligă cu unt  5. Pâine din făină integrală  6. Compot din fructe uscate | 1/50  1/200/25/5  1/100  1/100  1/40  1/200 | 1. Legume proaspete porţionate  2.Supă cu tăieței de casă şi smântână  3.Pârjoală din carne de curcan  4.Pireu de linte  4. Pâine din făină integrală  5. Compot din fructe proaspete | 1/50  1/200/5  1/50  1/100  1/40  1/200 |
| **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  |
| 1. Salată din legume naturale  2. Omletă naturală  3. Lapte fiert | 1/50  1/100  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 .Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr | 1/100/5  1/150 | 1. Vinegretă din legume fierte  2. Ou fiert  3. Pâine din făină integrală  4. Chefir 2,5% grăsime | 1/50  1/50  1/30  1/200 |