|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 susan2. Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime3.Ceai cu lămâie | 1/1201/30/10/101/200 | 1.Terci din crupe de mei cu lapte și semințe de in2.Tartină cu unt 3.Ceai cu lămâie | 1/120/51/30/101/200 | 1. Terci din hrișcă cu lapte și seminţe de floarea soarelui2.Biscuiți fără grăsimihidrogenate3. Lapte cu cacao  | 1/120/51/251/200 | 1. Supă de lapte cu paste făinoase2. Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime3.Ceai cu lămâie | 1/120/51/30/10/101/200 | 1. Terci din crupe de orz cu lapte și semințe de susan2. Tartină cu 45% grăsime3.Lapte cu cacao  | 1/120/51/30/101/200 |
| **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 nuci2. Supă cu tăieţei de casă şi smântână 3. Pârjoală din carne de bovină4. Pireu de mazăre uscată5. Pâine din făină integrală6. Compot din fructe uscate | 1/501/200/51/751/1001/401/200 | 1. Salată din varză de Pekin şi roşii, porumb conservat2. Borș cu sfeclă roșie și smântână 3. Peşte copt cu sos alb4. Paste făinoase fierte5. Pâine din făină integrală6. Compot din fructe uscate | 1/501/200/51/751/1001/401/200 | 1. Salată de ţelină, morcov, varză albă2. Supă cu găluşte şi smântână 3. Aricei din orez cu carne de pui4. Pâine din făină integrală5. Compot din mere proaspete  | 1/501/200/51/1501/401/200 | 1. Salată din broccoli, roşii, ardei dulce2. Supă ţărănească cu smântână3.Peşte înăbușit cu legume4. Mămăligă cu unt5. Pâine din făină integrală6. Compot din fructe uscate | 1/501/200/51/751/1001/401/200 | 1. Legume proaspete porţionate2. Supă cu mazăre uscată şi smântână3.Gulaş din carne de curcan4. Pireu de cartofi5. Pâine din făină integrală6. Compot din mere proaspete | 1/501/200/51/751/1001/401/200 |
| **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  |
| 1 Salată din legume proaspete2. Omletă naturală3.Pâine din făină integrală4. Lapte fiert | 1/501/1001/201/200 | 1. Budincă din brânză de vaci cu magiun2. Chefir 2,5% grăsime | 1/150/51/200 |  1. Coptură cu stafide 2. Măr copt 3. Suc natural | 1/1001/501/200 | 1.Păpănaşi din brânză de vaci cu magiun2. Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr | 1/1001/150 | 1. Vinegretă din legume fierte 2. Ou fiert3. Pâine din făină integrală 4. Chefir 2,5% grăsime | 1/501/501/301/200 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.Cușcuș cu dovleac copt2.Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime3.Ceai cu lămâie | 1/120/501/30/10/101/200 | 1. Terci din crupe de grâu cu lapte și stafide2.Tartină cu unt 3.Ceai din plante | 1/120/51/30/101/200 | 1.Terci din hrișcă cu lapte și seminţe de floarea soarelui2.Covrigei fără grăsimihidrogenate3. Lapte cu cacao | 1/120/51/251/200 | 1. Terci din crupe de griş cu lapte 2. Tartină cu unt şi brânză cu cheag tare 45% grăsime3.Ceai cu lămâie | 1/120/51/30/10/101/200 | 1.Terci din fulgi de ovăz cu lapte, seminţe de susan2.Măr copt2. Tartină cu unt 3.Lapte cu cacao  | 1/1201/401/30/101/200 |
| **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, măr2. Supă vegetariană cu smântână şi crutoane de pâine3. Chifteluţe din carne de bovină în sos alb4. Orez cu legume5. Pâine din făină integrală6. Compot din fructe proaspete | 1/501/200/51/601/1201/401/200 | 1.Salată din broccoli, roşii, ardei dulce2. Borş cu sfeclă roşie şi smântână3. Pește copt4. Legume înăbuşite5. Pâine din făină integrală6. Compot din fructe uscate | 1/501/200/51/751/1001/401/200 | 1. Salată vitaminoasă(morcov, măr, ţelină)2. Supă cu legume, perişoare de carne şi smântână3. Gulaş din carne de pui4. Paste făinoase fierte5. Pâine din făină integrală6. Compot din fructe uscate (prune fără sâmburi) | 1/501/200/51/751/1001/401/200 | 1. Salată din sfeclă roşie fiartă şi miez de nuci2. Ciorbă cu castraveţi muraţi şi smântână3.Peşte înăbușit cu legume4. Mămăligă cu unt5. Pâine din făină integrală6. Compot din fructe uscate | 1/501/200/25/51/1001/1001/401/200 | 1. Legume proaspete porţionate2.Supă cu tăieței de casă şi smântână 3.Pârjoală din carne de curcan 4.Pireu de linte4. Pâine din făină integrală5. Compot din fructe proaspete | 1/501/200/51/501/1001/401/200 |
| **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  | **Gustarea II** |  |
| 1. Salată din legume naturale 2. Omletă naturală3. Lapte fiert  | 1/501/1001/200 | 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 .Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr | 1/100/51/150 | 1. Vinegretă din legume fierte2. Ou fiert3. Pâine din făină integrală4. Chefir 2,5% grăsime  | 1/501/501/301/200 |