|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Luni**  **(ziua I)** | **Gramaj** | **Marți**  **(ziuaII)** | **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 fierte din făină integrală cu unt  2.Tartină cu brânză cu cheag tare 45%  3.Ceai | 1/120  1/40/15  1/200 | 1. Terci din crupe de mei cu lapte  2.Tartină cu unt  3.Lapte fiert | 1/200  1/40/10  1/200 | 1.Terci din crupe de orez cu lapte, stafide  2.Biscuiți fără grăsimi  hidrogenizate  3.Lapte fiert | 1/200  1/25  1/200 | 1. Supă de paste integrale cu lapte  2. Tartină cu unt  3. Ceai | 1/200  1/40/10  1/200 | 1. Ou fiert  2. Tartină cu unt, brânză cu cheag tare 45% grăsime  3.Lapte fiert | 1/50  1/40/10/15  1/200 |
| **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  |
| Fructe proaspete sezoniere-cireşe | 1/200 | Fructe proaspete sezoniere-vișine | 1/180 | Fructe proaspete sezoniere-mere | 1/150 | Fructe proaspete sezoniere-prune | 1/150 | Fructe proaspete sezoniere-piersici  Miez de nuci | 1/150  1/20 |
| **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  |
| 1. Legume proaspete porționate **(roșii, ardei dulci**)  2.Supă ,,Țărănească,, cu fileu de pui, smântână (tratată termic)  3. Pârjoală din fileu de pui cu sos alb cu legume  4. Terci din hrișcă  5. Suc natural fără zahăr  6. Pâine din făină integrală | 1/25/25  1/200/35/5  1/60/30  1/100  1/150  1/33 | 1. Legume proaspete porționate (**castraveți**)  2. Zeamă cu tăiței de casă și smântână(tratată termic)  3. Carne de porcină/bovină degresată /cu legume la cuptor  4. Limonadă  5.Pâine din făină integrală | 1/25  1/200/5  1/150  1/150  1/33 | 1. Legume proaspete porționate **(roşii**)  2. Supă cu mazăre uscată/fasole, smântână(tratată termic) și crutoane  3.Gulaş din carne de pui (şold dezosat) cu legume înăbuşite  4. Mămăligă cu unt  5. Compot din fructe proaspete-prune  6. Pâine din făină integrală | 1/25  1/200/5/20  1/80  1/100  1/150  1/33 | 1.Legume proaspete porţionate(**ardei dulci**)  2.Borş cu sfeclă roşie,smântână(tratată termic)  3.Tocăniţă din carne de curcan şi legume la cuptor  5. Compot din fructe proaspete-piersici  6 Pâine din făină integrală | 1/25  1/200/5  1/160  1/150  1/33 | 1.Legume proaspete porţionate(**castraveți, ardei dulci**)  2.Supă cu găluște din griş şi smântână (tratată termic)  3.Pârjoală din fileu de peşte (fileu de merluciu) cu sos roșu cu legume  4. Terci din orez cu unt  5. Compot din fructe proaspete-vișine  6. Pâine din făină integrală | 1/25/25  1/200/5  1/60  1/100  1/150  1/33 |
| **Cina** |  | **Cina** |  | **Cina** |  | **Cina** |  | **Cina** |  |
| 1.Păpănaşi din brânză de vaci (tratată termic) cu gem/magiun  2. Chefir 2,5% grăsime | 1/160/10  1/200 | 1. Omletă coaptă cu roşii şi ardei dulce, semințe de in  2. Ceai  3. Pâine din făină albă | 1/160  1/200  1/40 | 1. Peşte înăbuşit  (fileu de merluciu) cu legume coapte la cuptor  2. Ceai  3. Pâine din făină albă | 1/120  1/200  1/40 | 1.Şarlotă din brânză de vaci (tratată termic) cu mere, semințe-miez de nuci  2. Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr | 1/160  1/200 | 1.Terci din fulgi de ovăz cu stafide, lapte  2.Covrigei fără grăsimi  hidrogenizate  3.Ceai | 1/200  1/20  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.Tartină cu brânză cu cheag tare 45%  3.Ceai | 1/120  1/40/15  1/200 | 1. Terci din crupe de orz cu lapte  2. Tartină cu unt  3. Lapte fiert | 1/200  1/40/10  1/200 | 1.Terci din crupe de griș cu lapte  2.Covrigei fără grăsimi  hidrogenizate  3. Lapte fiert | 1/200  1/25  1/200 | 1. Ou fiert  2. Tartină cu unt, brânză cu cheag tare 45% grăsime  3.Lapte fiert | 1/50  1/40/10/15  1/200 | 1. Terci din crupe de arpacaș cu lapte  2. Tartină cu unt  3. Ceai | 1/200  1/40/10  1/200 |
| **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  | **Gustarea I** |  |
| Fructe proaspete sezoniere-struguri | 1/200 | Fructe proaspete sezoniere-caise | 1/150 | Fructe proaspete sezoniere-mere | 1/150 | Fructe proaspete sezoniere-cireșe | 1/180 | Fructe proaspete sezoniere-pere  Miez de nuci | 1/150  1/20 |
| **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  |
| 1. Dovlecei copți  2.Supă cu perișoare din fileu de pui,legume, smântână(tratată termic)  3.Pilaf din orez cu fileu de pui, legume  4. Suc natural fără zahăr  5. Pâine din făină integrală | 1/45  1/200/5  1/140  1/150  1/33 | 1. Legume proaspete porționate (**castraveți**)  2. Supă cu arpacaș şi smântână (tratată termic)  3. Pârjoale de porcină degresată  4. Tocană din legume  5. Compot din fructe proaspete-mere  6. Pâine din făină integrală | 1/25  1/200/5  1/70  1/100  1/150  1/33 | 1. Legume proaspete porționate (**roşii,ardei dulci)**  2.Zeamă cu tăieţei de casă şi smântână (tratată termic)  3. Carne de pui (şold dezosat) cu varză înăbușită  5. Compot din fructe proaspete-caise  6. Pâine din făină integrală. | 1/25/25  1/200/5  1/160  1/150  1/33 | 1. Legume proaspete porționate (**roşii, castraveți**)  2. Supă cu fasole/  mazăre uscată cu smântână(tratată termic) și crutoane  3. Gulaș din carne de curcan cu legume înăbușite  4.Limonadă  5. Pâine din făină integrală | 1/25/25  1/200/5/20  1/160  1/150  1/33 | 1. Legume proaspete porționate (**ardei dulci)**  2. Borș cu sfeclă roșie, smântână(tratată termic)  3. Peşte înăbuşit  ( fileu de merluciu)  dovlecei,broccoli. roșii, morcov,ceapa,ardei  4. Compot din fructe proaspete-cireșe  5. Pâine din făină integrală | 1/25  1/200/5  1/160  1/150  1/33 |
| **Cina** |  | **Cina** |  | **Cina** |  | **Cina** |  | **Cina** |  |
| 1.Budincă din brânză de vaci (tratată termic) cu stafide , gem/magiun  2. Chefir 2,5% grăsime. | 1/160/10  1/200 | 1.Omletă coaptă cu roşii şi ardei dulce, semințe de susan  2. Ceai  3.Pâine din făină albă | 1/140  1/200  1/40 | 1. Perişoare de peşte (fileu de merluciu) în sos alb cu legume  2. Mămăligă cu unt  3. Ceai  4.Pâine din făină albă | 1/60  1/100  1/200  1/40 | 1.Coptură cu umplutură de brânză de vaci (tratată termic), semințe de floarea soarelui  2. Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr | 1/130  1/200 | 1.Terci din crupe de orez cu unt, stafide  2. Biscuiți fără grăsimi  hidrogenizate  3. Lapte fiert | 1/120  1/20  1/200 |