|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 unt2.Tartină cu brânză cu cheag tare 45%3.Ceai  | 1/1201/40/151/200 | 1. Terci din crupe de mei cu lapte 2.Tartină cu unt3.Lapte fiert | 1/2001/40/101/200 | 1.Terci din crupe de orez cu lapte, stafide2.Biscuiți fără grăsimihidrogenizate3.Lapte fiert | 1/2001/251/200 | 1. Supă de paste integrale cu lapte2. Tartină cu unt 3. Ceai | 1/2001/40/101/200 | 1. Ou fiert2. Tartină cu unt, brânză cu cheag tare 45% grăsime3.Lapte fiert  | 1/501/40/10/151/200 |
| **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-piersiciMiez de nuci | 1/1501/20 |
| **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 legume4. Terci din hrișcă5. Suc natural fără zahăr6. Pâine din făină integrală | 1/25/251/200/35/51/60/301/1001/1501/33 | 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. Limonadă5.Pâine din făină integrală | 1/251/200/51/1501/1501/33 | 1. Legume proaspete porționate **(roşii**)2. Supă cu mazăre uscată/fasole, smântână(tratată termic) și crutoane3.Gulaş din carne de pui (şold dezosat) cu legume înăbuşite4. Mămăligă cu unt5. Compot din fructe proaspete-prune6. Pâine din făină integrală | 1/251/200/5/201/801/1001/1501/33 | 1.Legume proaspete porţionate(**ardei dulci**)2.Borş cu sfeclă roşie,smântână(tratată termic)3.Tocăniţă din carne de curcan şi legume la cuptor5. Compot din fructe proaspete-piersici6 Pâine din făină integrală | 1/251/200/51/1601/1501/33 | 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 legume4. Terci din orez cu unt5. Compot din fructe proaspete-vișine6. Pâine din făină integrală | 1/25/251/200/51/601/1001/1501/33 |
| **Cina** |  | **Cina** |  | **Cina** |  | **Cina** |  | **Cina** |  |
| 1.Păpănaşi din brânză de vaci (tratată termic) cu gem/magiun2. Chefir 2,5% grăsime | 1/160/101/200 | 1. Omletă coaptă cu roşii şi ardei dulce, semințe de in2. Ceai3. Pâine din făină albă | 1/1601/2001/40 | 1. Peşte înăbuşit(fileu de merluciu) cu legume coapte la cuptor2. Ceai3. Pâine din făină albă | 1/1201/2001/40 | 1.Şarlotă din brânză de vaci (tratată termic) cu mere, semințe-miez de nuci2. Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr | 1/1601/200 | 1.Terci din fulgi de ovăz cu stafide, lapte2.Covrigei fără grăsimihidrogenizate3.Ceai | 1/2001/201/200 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 unt2.Tartină cu brânză cu cheag tare 45%3.Ceai  | 1/1201/40/151/200 | 1. Terci din crupe de orz cu lapte 2. Tartină cu unt3. Lapte fiert | 1/2001/40/101/200 | 1.Terci din crupe de griș cu lapte2.Covrigei fără grăsimihidrogenizate3. Lapte fiert | 1/2001/251/200 | 1. Ou fiert2. Tartină cu unt, brânză cu cheag tare 45% grăsime3.Lapte fiert  | 1/501/40/10/151/200 | 1. Terci din crupe de arpacaș cu lapte2. Tartină cu unt3. Ceai | 1/2001/40/101/200 |
| **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-pereMiez de nuci | 1/1501/20 |
| **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  | **Prânz** |  |
| 1. Dovlecei copți2.Supă cu perișoare din fileu de pui,legume, smântână(tratată termic)3.Pilaf din orez cu fileu de pui, legume4. Suc natural fără zahăr5. Pâine din făină integrală | 1/451/200/51/1401/1501/33 | 1. Legume proaspete porționate (**castraveți**)2. Supă cu arpacaș şi smântână (tratată termic)3. Pârjoale de porcină degresată4. Tocană din legume5. Compot din fructe proaspete-mere6. Pâine din făină integrală | 1/251/200/51/701/1001/1501/33 | 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 înăbușită5. Compot din fructe proaspete-caise6. Pâine din făină integrală. | 1/25/251/200/51/1601/1501/33 | 1. Legume proaspete porționate (**roşii, castraveți**)2. Supă cu fasole/mazăre uscată cu smântână(tratată termic) și crutoane3. Gulaș din carne de curcan cu legume înăbușite4.Limonadă 5. Pâine din făină integrală | 1/25/251/200/5/201/1601/1501/33 | 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,ardei4. Compot din fructe proaspete-cireșe5. Pâine din făină integrală | 1/251/200/51/1601/1501/33 |
| **Cina**  |  | **Cina** |  | **Cina** |  | **Cina** |  | **Cina** |  |
| 1.Budincă din brânză de vaci (tratată termic) cu stafide , gem/magiun2. Chefir 2,5% grăsime. | 1/160/101/200 | 1.Omletă coaptă cu roşii şi ardei dulce, semințe de susan2. Ceai3.Pâine din făină albă | 1/1401/2001/40 | 1. Perişoare de peşte (fileu de merluciu) în sos alb cu legume2. Mămăligă cu unt3. Ceai4.Pâine din făină albă | 1/601/1001/2001/40 | 1.Coptură cu umplutură de brânză de vaci (tratată termic), semințe de floarea soarelui2. Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr | 1/1301/200 | 1.Terci din crupe de orez cu unt, stafide2. Biscuiți fără grăsimihidrogenizate3. Lapte fiert | 1/1201/201/200 |