

Ziua 1

Dejun	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Terci din ouas cu lapte	250/10	8,8	18	37,3	258
Cacao cu lapte	200	3,0	3,2	22,8	180
Unt	10	0,1	8,3	0,1	67
Paine **	120	4,00	0,50	48	119,00
Total		20,6	39,9	108,5	572

Prinz					
Supa din cartofi cu mazare	300	4,7	5,4	26,4	200
Legume proaspete	100	2,8	0	3,8	40
Fruite proaspete	100	1,4	0	16	94
Befstroganoff din piept gaina	100	7,7	12,1	4,6	130
Paste fierte	150	12,5	3,1	27,1	230
Compot din fructe	200	0	0	32	132
Paine **	150	6,6	2,1	48,1	210
Total		26,9	21,8	160,5	1010

Chindie					
Suc natural	200	0,2	0	28,5	123
Chifla	100	2,6	1,8	34,1	200
Total		2,8	1,8	62,6	323

Cina					
Carne inabusita cu legume	50/200	1,2	2,5	17,8	275
Paine**	50	8,6	2,1	48,1	113
Ceai cu zahar	200	1,6	1,6	17,3	58
Chifla cu stafide	100	2,6	1,8	34,1	209
Legume proaspete	50/50	2,8	0	3,8	40
Total		16,8	8	121,1	695

Total					2700
--------------	--	--	--	--	-------------

* fara grasimi hidrogenizate

**paine din faina interala/paine din seara

***apa potabila in cantitati suficiente

Ziua II

Dejun	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Budinca cu magiun	150/30	18.4	16.4	16.3	150
Unt	10	0.1	8.3	0.1	67
Lapte cu cacao	200	3	3.2	22.8	180
Paine**	120	6.6	2.1	48.1	113
Biscuiti	50	8.6	2.1	48.1	188
Total		18.3	26.1	137.7	698

Prînz					
Supa din cartofi cu orez	300	4.7	5.3	26.4	219
Legume proaspete	100	2.8	0	3.8	40
Perisoare	60	17.7	12.1	14.6	170
Terci din crupe de griu	200	6.4	5.7	35.2	180
Compot din fructe	200	0	0	32	132
Paine **	100	8.6	2.1	48.1	226
Fructe proaspete	100	0.6	0.2	7.6	94
Total		35.2	29	468	1049

Chindie					
Suc natural	200	0.2	0	28.5	140
Biscuiti	60	4.4	4.6	34.4	240
Total		4.6	4.6	62.9	380

Cina					
Legume proaspete	100	2.8	0	3.8	40
Pilaf cu carne de pui	200/100	9	13.9	10.9	320
Ceai	200	0.1	0	15	77
Iaurt	200	3	0.1	3.8	250
Paine **	50	8.6	2.1	48.1	113
Total		25.2	17.7	83.5	781

Total					2908
--------------	--	--	--	--	-------------

*fara grasimi hidrogenizate

**paine din faina interala/paine din seara

***apa potabila in cantitati suficiente

Ziua III

Dejun	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Unt	10	0.1	8.3	0.1	67
Terci din hrisca cu lapte	300/10	5.3	9.8	32.3	257
Ceai cu zahar	200	0.1	0	22.8	130
Paine **	50	8.6	2.1	48.1	113
Biscuiti*	75	4.2	6.4	34.4	180
Total		18.3	26.1	137.7	747

Prînz					
Supa din cartofi cu paste	300	4.7	5.3	26.4	160
Legume proaspete	50/50	2.8	0	3.8	40
Gulas de vita	100/30	16.3	15.6	3.2	290
Varza inabusita	200	3.1	4.3	7.1	180
Fructe proaspete	200	0.9	0.1	11.8	180
Suc	200	0	0	32	132
Paine **	50/50	6.6	2.1	48.1	113
Total		36	37.5	162	1095

Chindie					
Chifla	70	2.6	1.8	34.1	150
Iaurt	15	3.7	1.5	8.9	250
Total		6.3	5.1	493	400

Cina					
Friptura de casa cu cartofi	75/250	2.9	3.7	19.4	220
Legume proaspete	50/50	2.8	0	3.8	40
Lapte cu cacao	200	3.0	3.2	22.8	180
Paine **	50	6.6	2.1	48.1	113
Total		16.6	7.4	88.6	563

Total					2638
--------------	--	--	--	--	-------------

*fara grasimi hidrogenizate

**paine din faina interala/paine din seara

***apa potabila in cantitati suficiente

Ziua IV

Dejun	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Unt	20	0.1	8.3	0.1	130
Terci de gris cu lapte	250	8.7	9.3	37	220
Ceai cu zahar	200	1.6	1.6	17.3	57
Paine **	50	8.6	2.1	48.1	113
Ou fiert 1 buc "extra"	1buc	5.1	4.6	0.3	70
Total		19.7	30.4	69.6	590

Prinz					
Legume proaspete	50/50	2.8	0	3.8	40
Bors verde	300	9.0	4.1	17.7	210
Friptura de gaina	100	7.7	12.1	4.6	270
Terci de hrisca	200	8.7	9.3	37	234
Compot de fructe	200	0.2	0	28.5	154
Paine **	50/50	8.6	2.1	48.1	226
Fructe	200	1	0.3	18	104
Total		38	27.9	157.7	1238

Chindie					
Biscuiti	60	4.2	6.4	34.4	200
Suc natural	200	0.2	1.6	28.5	132
Total		5.8	8	51.8	332

Cina					
Pirjoala de pui	75	17.5	9.4	4.3	170
Pireu de cartofi	200	2.9	3.7	19.4	180
Chefir	200	3	3.2	22.8	180
Paine **	150	6.6	2.1	48.1	210
Legume proaspete	50/50	2.8	0	3.8	40
Total		30	18.4	94.6	683

Total					2843
--------------	--	--	--	--	-------------

* fara grasimi hidrogenizate

**paine din faina interala/paine din seara

***apa potabila in cantitati suficiente

Ziua V

Dejun	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Terci din ovas cu lapte	300/10	8.8	18	34.1	245
Ceai cu zahar	200	1.6	1.6	17.3	58
Biscuiti*	75	4.2	6.4	34.4	180
Unt	10	0.1	8.3	0.1	67
Piine **	50	6.6	2.1	48.1	113
Total		17.1	30	102.9	663

Prânz					
Supa de legume	300	4.7	5.3	26.4	160
Legume proaspete	50/50	2.8	0	3.8	40
Fruite proaspete	100	0.4	0	16	94
Gaina inabusita	100	14.1	13.8	31.4	220
Paste fierte	150	12.5	3.1	27.1	230
Compot	200	0.2	0	28.5	140
Paine **	150	6.6	2.1	48.1	210
Total		44.4	24.1	156.5	1094

Chindie					
Suc	200	6,8	4.3	27,3	132
Chifla	100	0	0	31	210
Total		6.8	4.3	58.3	332

Cina					
Terci de orez	50/200	8.8	18	37.4	170
Ceai cu zahar	200	0.1	0	15	77
Paine**	100	4.4	1.4	32.1	140
Legume proaspete	50/50	2.8	0	3.8	40
Pirjoala de pui	75	17.5	19.4	4.3	170
Total		25.2	16.7	89.8	597

Total					2700
--------------	--	--	--	--	-------------

*fara grasimi hidrogenizate

**paine din faina interala/paine din secara

***apa potabila in cantitati suficiente

Ziua VI

Dejun	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Unt	20	0.1	8.3	0.1	130
Terci din gris	300/10	9.4	18.4	41	250
Ceai cu zahar	200	1.6	1.6	17.3	58
Paine **	120	6.6	2.1	48.1	180
Total		20.5	14.9	93.7	664

Prînz					
Supa cu fidea	250	4.7	5.3	26.4	260
Legume proaspete	50/50	2.8	0	3.8	215
Carne de gaina inabusita	100	17.3	15.8	9.7	250
Terci din crupe de griu	165	8.7	9.3	37	250
Suc	200	0	0	32	220
Paine **	100	4.4	1.4	32.1	132
Fructe proaspete	100	0.3	0.5	15	90
Total		36.9	31.6	132	992

Chindie					
Chifla	100	7.6	5.3	34.6	200
Chefir	200	3	0.1	3.8	250
Total		7.6	5.3	66.6	450

Cina					
Legume proaspete	50	2.8	0	3.8	40
Peste copt	75	19	15.5	48.7	230
Mamaliga	150	3	4.4	29.6	164
Ceai cu zahar	200	0.1	0	15	58
Paine **	50	6.6	2.1	48.1	113
Total					605

Total					2967
--------------	--	--	--	--	-------------

*fara grasimi hidrogenizate

**paine din faina interala/paine din seara

***apa potabila in cantitati suficiente

Ziua VII

Dejun	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Terci de hrisca cu lapte	300	8.8	.3	37.3	210
Ceai cu zahar	300	1.6	1.6	17.3	58
Biscuiti*	75				188
Unt	10	0.1	8.3	0.1	67
Paine **	120	4.00	0.50	48	119,00
Total		17.1	30	102.9	703

Prinz					
Luget	300	9	4.1	17.7	240
Legume proaspete	100	2.8	0	3.8	40
Fructe proaspete	100	1.4	0	16	94
Gaina inabusita	100	13.9	15.2	31.4	170
Paste fierte	150	12.5	3.1	27.1	230
Suc	200	0	0	32	132
Paine **	150	6.6	2.1	48.1	226
Total		44.2	25.8	181.7	1132

Chindie					
Compot din fructe	200	6.8	4.3	27,3	120
Biscuiti	75	0	0	16	154
Total		6.8	4.3	43.3	374

Cina					
Pirjoala de pui	80	12.5	3.1	27.1	170
Paine**	50	6.6	2.1	48.1	113
Chefir	200	2.8	3.2	4.1	113
Pireu de cartofi	75	7.6	5.3	34.6	160
Legume proaspete	50/50	1.8	0	2.4	40
Pateu cu magiun	100	2.6	1.8	34.1	160
Total		37.7	25.9	129.5	853

Total					2965
--------------	--	--	--	--	-------------

* fara grasimi hidrogenizate

** paine din faina interala/paine din seara

***apa potabila in cantitati suficiente

Ziua VIII

Dejun	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Budinea cu magiun	150/30	18.4	16.4	16.3	155
Unt	10	0.1	8.3	0.1	67
Lapte cu cacao	200	1.3	1.4	18.4	180
Paine**	50	6.6	2.1	48.1	113
Biscuiti	50	4.2	6.4	34.4	188
Total		32.8	24.9	113.8	698

Prînz					
Supa din cartofi cu orez	300	4.7	5.3	26.4	219
Legume proaspete	100	1.8	0	2.4	40
Tefteli	60	7.7	12.1	14.6	170
Terci din crupe de griu	250	6.4	5.7	35.2	215
Compot	200	0.2	0	28.5	120
Paine**	100	4.4	1.4	32.1	140
Fructe proaspete	100	0.4	0	16	94
Total		35.2	29	468	1047

Chindie					
Covrigi	75	4.9	2.8	51.3	113
Suc	200	2.8	3.2	4.7	140
Total		7.7	6	56	253

Cina					
Legume proaspete	100	1.8	0	2.4	40
Peste copt	75	14.6	11.6	36.5	200
Piureu de mazare	100	3	4.4	29.6	210
Ceai	200	0.1	0	15	77
Paine**	50	8.6	2.1	48.1	113
Apa plata	500				
Total		28.2	26.4	131.7	621

Total					2700
--------------	--	--	--	--	-------------

*fara grasimi hidrogenizate

**paine din faina interala/paine din seara

***apa potabila in cantitati suficiente

Ziua IX

Dejun	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Budinca cu magiun	150/30	18.4	16.4	16.3	150
Unt	10	0.1	8.3	0.1	67
Lapte cu cacao	200	3	3.2	22.8	180
Paine**	120	6.6	2.1	48.1	113
Biscuiti	50	8.6	2.1	48.1	188
Total		18.3	26.1	137.7	698

Prinz					
Supa din cartofi cu mazare	300	4.7	5.3	26.4	219
Legume proaspete	100	2.8	0	3.8	40
Perisoare	60	17.7	12.1	14.6	170
Terci din crupe de griu	200	6.4	5.7	35.2	180
Compot din fructe	200	0	0	32	132
Paine **	100	8.6	2.1	48.1	226
Fructe proaspete	100	0.6	0.2	7.6	94
Total		35.2	29	468	1049

Chindie					
Suc natural	200	0.2	0	28.5	140
Biscuiti	60	4.4	4.6	34.4	240
Total		4.6	4.6	62.9	380

Cina					
Legume proaspete	100	2.8	0	3.8	40
Pilaf cu carne de pui	200/100	9	13.9	10.9	320
Ceai	200	0.1	0	15	77
Iaurt	200	3.7	0.1	3.8	250
Paine **	50	8.6	2.1	48.1	113
Total		25.2	17.7	83.5	781

Total					2908
--------------	--	--	--	--	-------------

*fara grasimi hidrogenizate

**paine din faina interala/paine din seara

***apa potabila in cantitati suficiente

Ziua X

Dejun	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Unt	20	0.1	8.3	0.1	130
Terci din gris	300/10	9.4	18.4	41	250
Ceai cu zahar	200	1.6	1.6	17.3	58
Paine **	120	6.6	2.1	48.1	180
Total		20.5	14.9	93.7	664

Prânz					
Supa cu fidea	250	4.7	5.3	26.4	260
Legume proaspete	50/50	2.8	0	3.8	215
Carne de gaina inabusita	100	17.3	15.8	9.7	250
Terci din crupe de griu	165	8.7	9.3	37	250
Suc	200	0	0	32	220
Paine **	100	4.4	1.4	32.1	132
Fruete proaspete	100	0.3	0.5	15	90
Total		36.9	31.6	132	992

Chindie					
Chifla	100	7.6	5.3	34.6	200
Chefir	200	3	0.1	3.8	250
Total		7.6	5.3	66.6	450

Cina					
Legume proaspete	50	2.8	0	3.8	40
Peste copt	75	19	15.5	48.7	230
Mamaliga	150	3	4.4	29.6	164
Ceai cu zahar	200	0.1	0	15	58
Paine **	50	6.6	2.1	48.1	113
Total					605

Total					2967
--------------	--	--	--	--	-------------

* fara grasimi hidrogenizate

** paine din faina interala/paine din seara

***apa potabila in cantitati suficiente