



Ziua 1		
Masa / alimente	Mărim ea porției	Kcal
Dejun		3086
Terci de orez cu lapte	200	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	200	
Ceai cu zahar	1/1/10	
Prânz		
Supă de varză	300	
Terci viscos de grâu	150	
Tocanita de pui in sos de legume	70	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	150	
Cina		
Terci de mei cu unt și sos	150/50	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	200	
Ceai cu zahar	1/1/10	

Ziua 2		
Masa / alimente	Mărim ea porției	Kcal
Dejun		2927
Terci de ovăz cu lapte	200	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	200	
Ceai cu zahar	1/1/10	
Prânz		
Ciorbă de cartofi și orez	300	
Pârjoală de pește în pesmet	70	
Hrișcă cu legume	150	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	150	
Cina		
Terci de porumb cu sos	150/50	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	200	
Ceai cu zahar	1/1/10	

Ziua 3		
Masa / alimente	Mărim ea porției	Kcal
Dejun		
Terci de grâu cu lapte	200	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	200	

Ceai cu zahar	1/1/10	3108
Prânz		
Supă de cartofi cu fasole	300	
Chiftele în sos cu legume	50/25	
Mămăligă cu unt	150	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	150	
Cina		
Terci de mei cu sos	150/50	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	200	
Ceai cu zahar	1/1/10	

Ziua 4		
Masa / alimente	Mărim ea porției	Kcal
Dejun		3068
Terci de gris cu lapte	200	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	200	
Ceai cu zahar	1/1/10	
Prânz		
Supă de cartofi cu mazăre uscată	250	
Terci de grâu	150	
Bătuta de pui	50	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	150	
Cina		
Terci de arpacaș cu unt	150/50	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	200	
Ceai cu zahar	1/1/10	

ZIUA 5		
Masa / alimente	Mărim ea porției	Kcal
Dejun		3152
Terci de hrișcă cu lapte	200	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	200	
Ceai cu zahar	1/1/10	
Prânz		
Borș roșu	250	
Bulgur	150	
Tocanita de pui în sos de legume	70	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	150	

Cina	
Terci de arpacaș cu unt	150/50
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	200
Ceai cu zahar	1/1/10

Ziua 6		
Masa / alimente	Mărim ea porției	Kcal
Dejun		3091
Terci de hrișcă cu lapte	200	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	200	
Ceai cu zahar	1/1/10	
Prânz		
Supă țărănească	300	
Paste fiarte	150	
Ficat de pui cu legume	50/50	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	150	
Cina		
Cartofi la cuptor	150	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	200	
Ceai cu zahar	1/1/10	

Ziua 7		
Masa / alimente	Mărim ea porției	Kcal
Dejun		3124
Paste Fusilli cu lapte	200	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	200	
Ceai cu zahar	1/1/10	
Prânz		
Ciorbă de cartofi și orez	300	
Chifteleuțe in sos cu legume	50	
Mămăligă cu unt	150	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	150	
Cina		
Terci de arnaut cu unt	150	
Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	200	
Ceai cu zahar	1/1/10	