



Lapte				gr	200	calorii
Biscuiți				gr	050	
<b>Prânzul:</b>						
Supa cu cartofi și tăieței				gr	300	
Pește înăbușit în sos				gr	100/50	
Terci din malai				gr	250	
Suc din mere				gr	250	
Salată de varză și morcov				gr	200	
Pâine				gr	200	
<b>Chindria:</b>						
Fructe (mere)				gr	200	
Suc				gr	250	
Biscuiți				gr	050	
Iaurt				gr	100	
<b>Cină:</b>						
Carne fiartă din pui				gr	100	
Terci din orz cu unt				gr	250/010	
Suc				gr	250	
Legume (roșii,castraveți)				gr	100	
Pâine				gr	100	
<b>4.Micul dejun:</b>						3100 calorii
Terci din arnăut cu lapte și unt				gr	250/010	
Pâine cu unt				gr	20/100	
Ceai cu zahăr				gr	250	
Cașcaval				gr	050	
<b>Prânzul:</b>						
Supă cu mazăre și legume				gr	300	
Carne de vită înăbușită în sos				gr	100/50	
Terci din hrișcă				gr	200	
Suc				gr	250	
Legume (roșii,castraveți)				gr	100	
Pâine				gr	200	
<b>Chindria:</b>						
Fructe (mere,cireșe)				gr	100	
Suc				gr	200	
Biscuiți				gr	050	
<b>Cină:</b>						
Carne fiartă din pui				gr	100	
Pireu din cartofi cu unt și pește				gr	200/010	
Ceai cu zahăr				gr	250	
Salată din legume				gr	100	
Pâine				gr	100	
<b>5. Micul dejun:</b>						3400
Terci din hercules cu lapte și unt				gr	250/010	
Pâine cu unt				gr	20/100	
Ceai cu zahăr și lămâie				gr	250	



Cașcaval			gr	050	calorii
<b>Prânzul:</b>					
Borș cu legume proaspete			gr	300	
Carne de pui cu sos			gr	100/050	
Terci din malai			gr	250	
Suc			gr	250	
Legume (roșii,castraveți)			gr	065	
Pâine			gr	200	
<b>Chindria:</b>					
Fructe (mere)			gr	100	
Suc			gr	250	
Biscuiți			gr	050	
Iaurt			gr	100	
<b>Cină:</b>					
Carne fiartă din pui			gr	100	
Macaroane cu unt și brânză de vaci proaspătă în rolă			gr	200/010	
Ceai cu zahăr și lămâie			gr	250	
Salată din legume			gr	100	
Pâine			gr	100	
<b>6. Micul dejun:</b>					3300 calorii
Terci din orz cu lapte și unt			gr	250/010	
Pâine cu unt			gr	20/100	
Lapte			gr	250	
Cașcaval			gr	030	
<b>Prânzul:</b>					
Supă din orez cu legume			gr	300	
Carne de pui cu sos roșu			gr	100/050	
Terci din hrișcă			gr	250	
Suc			gr	250	
Legume (roșii, castraveți)			gr	130	
Pâine			gr	200	
<b>Chindria:</b>					
Fructe			gr	150	
Suc			gr	250	
Biscuiți			gr	050	
<b>Cină:</b>					
Carne din pui friptă			gr	100	
Legume înăbușite cu orez			gr	250	
Ceai cu zahăr și lămâie			gr	250	
Salată din legume			gr	130	
Pâine			gr	100	

<p><b>7. Micul dejun:</b> Terci de orez lapte și unt Cașcaval Lapte Pâine cu unt <b>Prânzul:</b> Legume Borș cu varză proaspătă Terci de orz Carne de pasăre înăbușită cu sos roșu Suc Pâine <b>Chindria:</b> Biscuiți Iaurt Fructe <b>Cină:</b> Terci de hriscă cu carne și sos Pâine cu unt Ceai cu zahăr Cașcaval</p>				<p>gr gr gr gr  gr gr gr gr  gr gr  gr gr gr gr  gr gr gr gr</p>	<p>250 048 250 20/100  100 300 250 185/075  250 200  050 100 100  025/185/75 20/100 250 048</p>	<p><b>3400 calorii</b></p>
<p><b>8. Micul dejun:</b> Ghercules cu lapte și unt Ceai cu zahar Pâine cu unt Majun <b>Prânzul:</b> Borș cu carne de pasăre Orez cu pește și cu os Legume Suc Pâine <b>Chindia:</b> Plăcinte Iaurt Fructe <b>Cina:</b> Legume Terci din hriscă cu carne de vită și sos Ceai cu zahar Pâine cu unt Cașcaval</p>				<p>gr gr gr gr  gr gr gr gr  gr gr gr gr  gr gr gr gr</p>	<p>250/10 250 20/100 005  300 025/165/75 100 250 200  200 100 100  100 250/165/75 250 20/100 050</p>	<p><b>3200 calorii</b></p>



<p><b>9. Micul dejun:</b> Terci din orz cu lapte și unt Pâine cu unt Ceai cu zahar și lamîie Cașcaval</p> <p><b>Prinzul:</b> Borș cu legume proaspete Carne de pui de porc Terci din malai Suc Legume (roșii, castraveți) Pâine</p> <p><b>Chindia:</b> Fructe (mere) Suc Biscuiți Iaurt</p> <p><b>Cina:</b> Carne fiartă de pui Macaroane fierți cu unt Lapte de vaci fiert Salata din legume Pâine</p>			<p>gr 50/010 gr 20/100 gr 250 gr 050</p> <p>gr 300 gr 100/050 gr 250 gr 250 gr 065 gr 200</p> <p>gr 100 gr 250 gr 050 gr 100</p> <p>gr 100 gr 200/010 gr 250 gr 100 gr 100</p>	<p>3100 calorii</p>
<p><b>10. Micul dejun:</b> Ghercules cu lapte și unt Ceai cu zahar Pâine cu unt Majun</p> <p><b>Prînzul:</b> Borș cu carne de pasăre Orez cu pește și cu sos Legume Suc Pâine</p> <p><b>Chindia:</b> Plăcinte Iaurt Fructe</p> <p><b>Cina:</b> Legume Terci de hrișcă cu carne de vită și sos Ceai cu zahăr Pâine cu unt Cașcaval</p>			<p>gr 250/10 gr 250 gr 20/100 gr 005</p> <p>gr 300 gr 025/165/75 gr 100 gr 250 gr 200</p> <p>gr 200 gr 100 gr 100</p> <p>gr 100 gr 250/165/75 gr 250 gr 20/100 gr 050 gr 100</p>	<p>3400 calorii</p>