

Legume de sezon inabusite								100
Bostanel		130	110	300	piine			
Cartofi		69,9	50					
Ciuperci		70	65					
Ceapa		29	27					
Morcov		30	27					
Ulei		0,2	0,2					
Sare		0,02	0,02					
verdeata		0,15	0,15					
Salata vinegret				100	covrigei	50	50	50
carne de pui coapta				70	Proteine-108; Lipide-112; Glucide-451; Val.cal.=3226kcal			
Fructi de sezon				100				
chefir				200				
piine				100				
Proteine-105; Lipide-107; Glucide-415, Val.cal.=3117kcal								
5 Zi								
Dejun								
Terci de orz pe lapte	200		220	300	Hercules pe lapte			300
Orz	160		160					
Lapte	0,3		0,3					
zahar								
tartina cu unt si magiun	15/30/60			15/30/60	ou			o buc
Ceai				200	piine cu magiun		100/30	100/30
Ceai uscat	1,0		50ml					
zhar	3,0		inf.					
Prinz					Ceai			200