

# Meniu Model

Denumirea Bucatelor	lesirea,gr	Componenta	Gr.brutto	Gr.neto
1 zi				
Terci de arpacas pe lapte	250	Lapte	150	150
		Arpacas	40	40
		Unt	5	5
		zahar	5	5
Ceai cu zahar	200/5	Ceai	2	2
		zahar	5	5
Piine cu magiun	40/30	Pine de griu cu magiun	40	40
			30	30
Componenta chimica:proteine-15.5g, lipide-14.5g, glucide-68.0g, valoarea calorica-465kcal				
2 zi				
Terci de hrisca	200	Hrisca	75	75
		Ulei de fl.soarelui	5	5
		sare	1	1
Salata de legume	50	Varza	40	35
		Morcov	12	10
		Ulei de fl. soarelui	5	5
Peste copt	70	peste	100	70
Ceai cu zahar	200/5	Ceai	2	2
		zahar	5	5
Pine de griu	40	Pine de griu	40	40
Componenta chimica: proteine-16.98g, lipide-17.4g, glucide-65.9g,valoarea calorica-489kcal				
3 zi				

Supa cu taietei	250	Cartofi	50	40
		Morcov	8	6
		Ceapa	8	6
		Ulei	2	2
		Verdeata	2	2
		taietei	20	20
Carne de pui	60	Carne de pui	75	60
Ou fiert	1	ou	1	1
biscuiti	50	biscuiti	50	50
piine	60	Pine de griu	60	60
Componenta chimica:proteine-15.7g, lipide-11.4g, glucide-68.2, valoarea calorica-474kcal				
4 zi				
Paste fainoase cu brinza	250	Paste fainoase	60	60
		Brinza tare	20	20
		unt	5	5
Compot	200	Mere	24	20
		Struguri	24	20
		zahar	10	10
Banan	100	banan	100	100
piine	40	Pine de griu	40	40
Component chimica:proteine-17.6g, lipide-17.0g, glucide-65.8g, valoarea calorica-487kcal				
5 zi				
Pilaf cu carne de vita	250	Orez	30	30
		Morcov	10	8
		Ceapa	10	8

		Ulei	5	5
		carne	75	60
Salata din legume	50	Varza	40	35
		Morcov	12	10
		Ulei de fl.soarelui	5	5
piine	40	Pine de griu	40	40
Suc natural	200	suc	200	200
Component chimica: proteine-14.7g, lipide-15.7g, glucide-67.9g, valoarea calorica-472kcal				
6 zi				
Terci de ovas pe lapte	250	Lapte	100	100
		Fulgi de ovas	35	35
		Unt	5	5
		zahar	10	10
Pine/unt	40/20	Pine de griu	40	40
		unt	20	20
Ceai cu zahar	200/5	Ceai	2	2
		zahar	5	5
Component chimica:15.9g, lipide-14.5g, glucide-67g,, valoarea calorica-462kcal				
7 zi				
Pireu de cartofi	200	Cartofi	<b>70</b>	<b>60</b>
		Lapte	<b>10</b>	<b>10</b>
		unt	<b>5</b>	<b>5</b>
Chiftelute de carne cu sos alb	60/50	Carne de vita	75	60
		Ceapa	7	6
		Pesmeti	5	5
		Ou	1.5	1.5

		Lapte	5	5
		Smintina	5	5
		Faina de griu	5	5
Salata de legume	50	Sfecla rosie	40	35
		Mar	30	20
		Ulei de fl.soarelui	5	5
Componenta chimica:proteine-15.9g, lipide-14.5, glucide-67g, valoarea calorica-462kcal				
<b>8 zi</b>				
Supa cu cartofi si boboase	250	Cartofi	80	70
		Ceapa	10	8
		Morcov	10	8
		Fasole conservate	40	40
		Ulei verdeata	2	2
			15	13
Pine	60	Pine de griu	60	60
Covrigei	20	covrigi	20	20
Mar	100	mar	100	100
Component chimica:proteine-14.7g, lipide-15.9g, glucide-68.1g, valoarea calorica-474kcal				
<b>9 zi</b>				
Terci de malai	200	Malai	36	36
		Unt	2	2
		sare	1	1
Peste copt	70	peste	100	70
Ceai cu zahar	200/5	Ceai	2	2
		zahar	5	5

Pine	40	Pine de griu	40	40
Componenta chimica: proteine-17.7g, lipide-14.9g,glucide-68.7g, valoarea calorica-477kcal				
<b>10 zi</b>				
Pireu de mazare	200	Mazare	50	50
		Ulei de fl.soarelui	5	5
		sare	1	1
Piept de pui	50	Piept de pui	60	50
Salata din legume	50	Varza	40	35
		Morcov	12	10
		Ulei de fl.soarelui	5	5
Biscuit	50	Biscuit	50	50
Compot	200	Mere	24	20
		Prune	24	20
		Zahar	10	10
piine	40	Pine de griu	40	40
Component chimica: proteine-14.8g, lipide-15.7g, glucide-69g, valoarea calorica-476kcal				