

### Meniu-model 7 zile (dejun, prânz, cină)

| <b>ZIUA 1</b>                   |                  |
|---------------------------------|------------------|
| <b><i>Dejun</i></b>             |                  |
|                                 | <b>Gramaj, g</b> |
| Terci de arnăut pe lapte și unt | 200              |
| unt                             | 20               |
| zahăr                           | 15               |
| ceai                            | 200              |
| pâine                           | 200              |
| magiun                          | 25               |
| <b><i>Prânz</i></b>             |                  |
| Supă de cartofi cu orez         | 300              |
| Terci de hrișcă                 | 180              |
| File de pui fiert               | 75               |
| Tocăniță de legume              | 135              |
| Măr                             | 120              |
| Compot mere și vișină           | 200              |
| <b><i>Cină</i></b>              |                  |
| Terci de hrișcă pe lapte și unt | 200              |
| Chefir 2,5%                     | 250              |
| Biscuiți diabetici              | 40               |

| <b>ZIUA 2</b>                 |                  |
|-------------------------------|------------------|
| <b><i>Dejun</i></b>           |                  |
|                               | <b>Gramaj, g</b> |
| Terci de ovăz pe lapte cu unt | 200              |
| unt                           | 20               |
| zahăr                         | 15               |
| ceai                          | 200              |
| pâine                         | 200              |
| magiun                        | 25               |
| <b><i>Prânz</i></b>           |                  |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Supă de cartofi cu legume              | 300 |
| Bulgur                                 | 180 |
| Tocăniță de pui                        | 100 |
| Salată de morcov și rădăcină de țelină | 70  |
| Măr                                    | 120 |
| Compot mere și vișină                  | 200 |
| <b>Cină</b>                            |     |
| Terci de arnăut pe lapte cu unt        | 200 |
| Chefir 2,5%                            | 250 |
| Biscuiți diabetici                     | 40  |

| <b>ZIUA 3</b>                   |                  |
|---------------------------------|------------------|
| <b>Dejun</b>                    |                  |
|                                 | <b>Gramaj, g</b> |
| Terci de hrișcă pe lapte cu unt | 200              |
| unt                             | 20               |
| zahăr                           | 15               |
| ceai                            | 200              |
| pâine                           | 200              |
| magiun                          | 25               |
| <b>Prânz</b>                    |                  |
| Supă de cartofi cu tăiței       | 300              |
| Terci de porumb                 | 180              |
| File de pui fiert               | 75               |
| Salată de sfeclă fiartă         | 70               |
| Măr                             | 120              |
| Compot compot mere și vișină    | 200              |
| <b>Cină</b>                     |                  |
| Terci de ovăz pe lapte și unt   | 200              |
| Chefir 2,5%                     | 250              |
| Biscuiți diabetici              | 40               |

| <b>ZIUA 4</b>                   |                  |
|---------------------------------|------------------|
| <b>Dejun</b>                    |                  |
|                                 | <b>Gramaj, g</b> |
| Terci de hrișcă pe lapte și unt | 200              |
| unt                             | 20               |
| zahăr                           | 15               |
| ceai                            | 200              |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| pâine                           | 200 |
| magiun                          | 25  |
| <b>Prânz</b>                    |     |
| Supă de varză și cartofi        | 300 |
| Cartofi copti                   | 180 |
| Pârjoală de pui coaptă          | 75  |
| Castraveți murați               | 70  |
| Măr                             | 120 |
| Compot mere și vișină           | 200 |
| <b>Cină</b>                     |     |
| Terci de arnăut pe lapte și unt | 200 |
| Ceai                            | 200 |
| Biscuiți diabetici              | 40  |

|                                         |                  |
|-----------------------------------------|------------------|
| <b>ZIUA 5</b>                           |                  |
| <b>Dejun</b>                            |                  |
|                                         | <b>Gramaj, g</b> |
| Terci de mei cu dovleac pe lapte și unt | 200              |
| unt                                     | 20               |
| zahăr                                   | 15               |
| ceai                                    | 200              |
| pâine                                   | 200              |
| magiun                                  | 25               |
| <b>Prânz</b>                            |                  |
| Supă de cartofi cu orez                 | 300              |
| Orez cu legume                          | 180              |
| Tocăniță de pui                         | 100              |
| Salată roșii și castraveți              | 70               |
| Măr                                     | 120              |
| Compot mere și vișină                   | 200              |
| <b>Cină</b>                             |                  |
| Terci de hrișcă pe lapte și unt         | 200              |
| Chefir 2,5%                             | 250              |
| Biscuiți diabetici                      | 40               |

|                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| <b>ZIUA 6</b>                 |                  |
| <b>Dejun</b>                  |                  |
|                               | <b>Gramaj, g</b> |
| Terci de ovăz pe lapte cu unt | 200              |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| unt                                    | 20  |
| zahăr                                  | 15  |
| ceai                                   | 200 |
| pâine                                  | 200 |
| magiun                                 | 25  |
| <b>Prânz</b>                           |     |
| Supă de cartofi cu legume              | 300 |
| Bulgur                                 | 180 |
| Tocăniță de pui                        | 100 |
| Salată de morcov și rădăcină de țelină | 70  |
| Măr                                    | 120 |
| Compot mere și vișină                  | 200 |
| <b>Cină</b>                            |     |
| Terci de arnăut pe lapte cu unt        | 200 |
| Chefir 2,5%                            | 250 |
| Biscuiți diabetici                     | 40  |

|                                 |                  |
|---------------------------------|------------------|
| <b>ZIUA 7</b>                   |                  |
| <b>Dejun</b>                    |                  |
|                                 | <b>Gramaj, g</b> |
| Terci de hrișcă pe lapte cu unt | 200              |
| unt                             | 20               |
| zahăr                           | 15               |
| ceai                            | 200              |
| pâine                           | 200              |
| magiun                          | 25               |
| <b>Prânz</b>                    |                  |
| Supă de cartofi cu tăiței       | 300              |
| Terci de porumb                 | 180              |
| File de pui fiert               | 75               |
| Salată de sfeclă fiartă         | 70               |
| Măr                             | 120              |
| Compot compot mere și vișină    | 200              |
| <b>Cină</b>                     |                  |
| Terci de ovăz pe lapte și unt   | 200              |
| Chefir 2,5%                     | 250              |
| Biscuiți diabetici              | 40               |