

# IPÎP Grădinița de Copii Nr. 125



## MENIU

**Data: 20.01.2026**

Nr. ord.	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Valoarea calorică
	<b>Dejun</b>		
1	Terci din orez cu <b>lapte</b> , stafide, <b>unt</b>	1/120/15	1/247
2	Covrigi fără grăsimi	1/25	1/106
3	Limonadă ( <b>lămâie</b> , zahăr)	1/200	1/95
	<b>Dejun II</b>		
1	Fruite proaspete: <b>mandarine</b>	1/120	1/143
	<b>Prânz</b>		
1	Salată vitaminoasă cu <b>semințe de in</b> (morcov, măr, ulei)	1/40/5	1/43
2	Borș cu sfeclă roșie și smântână (cartofi, ceapă, morcov, ulei, tomate, verdeață, tulpină de <b>țelină</b> )	1/200/5	1/108
3	<b>Fileu de pește</b> înăbușit cu legume (morcov, ceapă, roșii)	1/70/30	1/148
4	Mămăligă cu <b>unt</b>	1/100	1/70
5	Compot din fructe proaspete mere (zahăr)	1/150	1/48
6	Pâine din făină integrală	1/30	1/77
	<b>Cina</b>		
1	Omletă naturală ( <b>ouă</b> , <b>lapte</b> , ulei)	1/70	1/108
2	Salată din conopidă (ardei dulci, roșii, <b>semințe de susan</b> )	1/50	1/30
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu <b>acid folic și Fe</b>	1/43	1/114
4	Compot din fructe uscate: pere (zahăr)	1/200	1/92

Preparatele culinare menționate în meniu pot conține substanțe cu caracter alergen  
(gluten, lactoză, urme de nuci și semințe, citrice)

Asistent medical 