

# IÎP Grădinița de Copii Nr. 125



Aprobat: \_\_\_\_\_ Director



## MENIU

Data: 30.01.2026

1	Denumirea bucatelor	Gramajul bucatelor	Valoarea calorică
	<b>Dejun</b>		
1	Pilaf din orez cu <b>unt</b>	1/120	1/199
2	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate	1/25	1/80
3	<b>Lapte fiert</b> cu cacao	1/200	1/95
	<b>Dejun II</b>		
1	Fruite proaspete: <b>mandarine</b>	1/140	1/70
	<b>Prânz</b>		
1	Legume proaspete porționate: ardei dulci	1/25	1/7,8
2	Supă Țărănească cu <b>smântână</b> (varză, cartofi, ceapă, morcov, <b>țelină</b> , tomate)	1/200/5	1/139
3	Fileu de <b>pește</b> înăbușit cu legume (ceapă, morcov, ulei)	1/70	1/86
4	Mămăligă cu <b>unt</b>	1/120	1/119
5	Compot din fructe proaspete: mere (zahăr)	1/150	1/24
6	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30	1/77
	<b>Cina</b>		
1	<b>Ou fiert</b>	1/52	1/74
2	Vinegretă din legume fierte (sfeclă roșie, cartofi, morcov, mazăre verde, ulei)	1/100	1/105
3	Tartină cu <b>unt</b> (pâine din făină de grâu cu Fe)	1/45	114
4	Ceai cu lămâie (zahăr)	1/200	1/100

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

Asistent medical \_\_\_\_\_