

PLAN MENIU ALIMENTAR –
SAPTAMANA 133

MIC DEJUN	ORA 10 ORA 16	PRÂNZ	CINA
LUNI 26-01-2026			
Salam 50 g Telemea 50 g Unt 15 g Gem asortat 25 g Ceai 350 ml Pâine 120 g	10 - Eugenie-1 buc 16- Corn cu gem-1 buc	Ciorba din legume cu fidea 350 g Fasole boabe 270 g cu carnați 100 g Pâine 120 g	Musaca din paste cu carne tocata de porc 350 g Lapte cu fidea 350 g Pâine 120 g
MARTI 27-01-2026			
Telemea 50g Șuncă pui 50 g Unt 15 g Gem 25 g Ceai 350 ml Pâine 120	10-Banane-1 buc 16- Chec cu cacao -1 buc	Ciorba de fasole 350 g Pilaf din orez 270 g cu carne de pui 100 g Pâine 120 g	Piure din cartofi 270 g cu ficăței de pasare 100g Compot din mere 350g Pâine 120 g
MIERCURI 28-01-2026			
Omleta din 2 oua cu carnați 50 g Gem 25 g Ceai 350 ml Pâine 120g	10 – Napolitane 1 buc 16- Corn cu gem 1 buc	Ciorba de perișoare din carne porc 350 g Carne de pui 100 g cu smântâna 200 g Mămăliguța 200 g Pâine 120 g	Tocănită din cartofi 270g cu carne pasare 100 g Lapte cu orez 350 g Pâine 120 g
JOI 29-01-2026			
Parizer 50 g Telemea 50 g Unt 15 g Gem 25 g Ceai 350 ml Pâine 120 g	10-Eugenie- 1 buc 16-Tarta cu mere-1 buc	Ciorba a la grec cu carne de pasare 350 g Tochitura moldoveneasca cu brânza si oua 190 g Mămăliguța 200 g Pâine 120 g	Paella 270g cu carne de pasare 100 g Compot din mere 350 g Pâine 120 g
VINERI 30-01-2026			

Telemea 50 g Șuncă pui 50 g Unt 15 g Gem 25 g Ceai 350 ml Pâine 120 g	10-Banane 1 buc 16- Gogosi- 2 buc	Ciorba de purcel 350 g Mâncare din varza dulce 270 g cu carnăți 100 g Pâine 120 g	Cartofi țărănești 270 g cu bacon 100 g Lapte cu fidea 350 g Pâine 120 g
		SAMBATA 31-01-2026	
Omleta din 2 oua cu carnă 50 g Gem 25 g Ceai 350 ml Pâine 120 g	10 – Eugenie- 1 buc 16-Chec cu cacao -1 felie	Supă țărăneasca din legume dreasa cu smântâna 350 g Ostropel din pui 100 g cu cartofi natur 270 g Pâine 120 g	Fasole păstăi 270 g cu carnăți 100 g Budince din orez 350 g Pâine 120 g
		DUMINICA 01-02-2026	
Parizer 50 g Telemea 50 g Unt 15 g Gem 25 g Ceai 350 ml Pâine 120 g	10- Napolitane 1 buc 16- Corn cu gem -1 buc	Ciorba din legume 350 g Musaca din cartofi 270 g cu carne tocata 100 g Pâine 120 g	Pilaf din orez 270 g cu ficăței de pasare 100 g Compot din mere 350 g Pâine 120 g

-PREPARATELE POT CONTINE – gluten care se regăsește în făina, aluaturi, pâine, produse din carne, pește, paste, produse de patiserie, sosuri

-oua și produse derivate -se regăsesc în produse de patiserie, maioneze, paste,

-soia și produse derivate care se regăsesc în produse din carne, sosuri

-lapte și produse derivate-inclusiv lactoză-se regăsesc în unt, branza, smântâna, lapte din vacă, iaurt

-fructe cu coajă lemnoasă-se regăsesc în pâine, biscuiți, sosuri,

-telina,

-mustar și produse derivate se regăsesc în mustar, pâine, produse din carne, sosuri

-semințe din susan și derivate

