MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1444** din data: **01.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintea Alessia	**10 ani**	**F**	**1.49 m**	**54.4 kg**

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	**Mic dejun**	Paine integrala	**60** g	
		Unt	**15** g	
		Miere	**20** g	
Luni	**Gustare I**	Banane	**230** g	
Luni	**Pranz**	Ciorba de legume(o portie)	**100** g	
		Tocanita de pui cu legume	**200** g	
		Muraturi asortate	**150** g	
Luni	**Gustare II**	Caju	**35** g	
Luni	**Cina**	Avocado	**100** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		OU fiert	**50** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1444** din data: **01.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintea Alessia	**10 ani**	**F**	**1.49 m**	**54.4 kg**

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	**Mic dejun**	Paine integrala	**60** g	
		Guacamole	**100** g	
		Iaurt 2%	**150** g	
Marti	**Gustare I**	Pere	**350** g	
Marti	**Pranz**	Ciorba de legume(o portie)	**100** g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	**200** g	
		Somn	**100** g	
Marti	**Gustare II**	Biscuiti Gullon fara zahar	**60** g	
Marti	**Cina**	Mozzarella	**100** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1444** din data: **01.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintea Alessia	**10 ani**	**F**	**1.49 m**	**54.4 kg**

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	**Mic dejun**	Musli cu fructe	**50** g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	**200** g	
Miercuri	**Gustare I**	Biscuiti Gullon fara zahar	**60** g	
Miercuri	**Pranz**	Ciorba de legume(o portie)	**100** g	
		Mancare de fasole verde	**200** g	
		Piept de pui file, fara piele	**100** g	
Miercuri	**Gustare II**	Caju	**35** g	
Miercuri	**Cina**	Piept de curcan	**100** g	
		Mancare de fasole verde	**250** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1444** din data: **01.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintea Alessia	**10 ani**	**F**	**1.49 m**	**54.4 kg**

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	**Mic dejun**	Paine integrala	**60** g	
		Zacusca	**80** g	
		Iaurt 2%	**150** g	
Joi	**Gustare I**	Banane	**150** g	
		Mere	**150** g	
Joi	**Pranz**	Ciorba de legume(o portie)	**100** g	
		Paste fainoase fierte	**150** g	
		Varza calita	**150** g	
Joi	**Gustare II**	Caju	**35** g	
Joi	**Cina**	Varza calita	**250** g	
		Carne slaba de porc	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1444** din data: **01.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintea Alessia	**10 ani**	**F**	**1.49 m**	**54.4 kg**

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	**Mic dejun**	Prune uscate	**100** g	
		Iaurt 2%	**150** g	
Vineri	**Gustare I**	Mere	**400** g	
Vineri	**Pranz**	Ciorba de legume(o portie)	**100** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**150** g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	**150** g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	**100** g	
Vineri	**Gustare II**	Caju	**35** g	
Vineri	**Cina**	Muschi file	**100** g	
		Cascaval	**50** g	
		Castraveti	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1444** din data: **01.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintea Alessia	**10 ani**	**F**	**1.49 m**	**54.4 kg**

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	**Mic dejun**	Lapte de vaca 1,5% grasime	**250** g	
		Banane	**100** g	
		Afine	**150** g	
Sambata	**Gustare I**	Banane	**230** g	
Sambata	**Pranz**	Ciorba de legume(o portie)	**100** g	
		Orez brun fiert	**150** g	
		Pulpa de curcan	**100** g	
Sambata	**Gustare II**	Biscuiti Gullon fara zahar	**60** g	
Sambata	**Cina**	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	**250** g	
		Sunca Praga	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1444** din data: **01.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintea Alessia	**10 ani**	**F**	**1.49 m**	**54.4 kg**

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	**Mic dejun**	Paine integrala	**60** g	
		Almette cu verdeata	**20** g	
		Muschi file	**50** g	
		Cascaval	**10** g	
Duminica	**Gustare I**	Pere	**350** g	
Duminica	**Pranz**	Supa de pui cu taitei (o portie)	**350** g	
		Pireu de cartofi	**200** g	
		Pulpa de pui la gratar	**100** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**150** g	
Duminica	**Gustare II**	Caju	**35** g	
Duminica	**Cina**	Tocanita de pui cu legume	**250** g	
		Castraveti	**100** g	