

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1462** din data: **14.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batrani Zadareni	0 ani	F	0.00 m	0 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza light 5%	25 g	
		Parizer	50 g	
		Cascaval	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti	60 g	
Luni	Cina	Cartofi cu branza	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1462** din data: **14.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batrani Zadareni	0 ani	F	0.00 m	0 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Marti	Gustare I	Compot de cirese	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Marti	Gustare II	Croissant	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Cina	Conserva file macrou in sos de rosii	180 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1462** din data: **14.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batrani Zadareni	0 ani	F	0.00 m	0 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Crenvursti	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Mustar	20 g	
		Ceai	250 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Carne de porc cu fasole boabe	250 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Napolitane	60 g	
Miercuri	Cina	Gris fiert cu lapte	200 g	
		Ceai	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1462** din data: **14.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batrani Zadareni	0 ani	F	0.00 m	0 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de porc	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		OU fiert	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mandarine	150 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Sos de marar	150 g	
Joi	Gustare II	Chec	60 g	
Joi	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Snitel piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1462** din data: **14.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batrani Zadareni	0 ani	F	0.00 m	0 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza light 5%	25 g	
		Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Foietaj cu telemea	100 g	
Vineri	Pranz	Supa de chimen (o portie)	100 g	
		Crutoane	30 g	
		Mici vita si porc	150 g	
		Piure de cartofi	200 g	
		Mustar	20 g	
Vineri	Gustare II	Prajitura cu visine facuta in casa	180 g	
Vineri	Cina	Orez cu lapte	350 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1462** din data: **14.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batrani Zadareni	0 ani	F	0.00 m	0 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Toba	50 g	
		Mustar	20 g	
Sambata	Gustare I	Compot de mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de varza(o portie)	100 g	
		Gordon Bleu de pui	150 g	
		Sote de legume (+1 lingura de unt)	200 g	
Sambata	Gustare II	Cozonac cu nuca si stafide Boromir	60 g	
Sambata	Cina	Mamaliga	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1462** din data: **14.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batrani Zadareni	0 ani	F	0.00 m	0 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza light 5%	25 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	200 g	
		Kiwi	200 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Mancare de fasole verde	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Duminica	Gustare II	Papanasi cu branza fierti	150 g	
Duminica	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Branza de vaca semi-grasa	150 g	