

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1465** din data: **17.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batrani Zadareni 1	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	
		Carnati cabanos Caroli	80 g	
		Ceai	250 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	350 g	
Luni	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Piure de cartofi	200 g	
		Tocanita de porc/vita	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Turta dulce de Sibiu Boromir	70 g	
Luni	Cina	Salata de ciuperci cu maioneza	120 g	
		Paine integrala	60 g	
		Muschi file	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1465** din data: **17.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batrani Zadareni 1	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	
		Miere	25 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Marti	Gustare I	Salata de fructe	400 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sarmale cu varza dulce	250 g	
Marti	Gustare II	Baton de ciocolta	50 g	
Marti	Cina	Budinca de macaroane cu branza	350 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1465** din data: **17.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batrani Zadareni 1	0 ani	F	0.00 m	0 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	120 g	
		OU fiert	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Chec	60 g	
Miercuri	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1465** din data: **17.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batrani Zadareni 1	0 ani	F	0.00 m	0 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Cereale	60 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Miere	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Pranz	Supa de mazare(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Friptura de pui	150 g	
Joi	Gustare II	Clatite cu dulceata	80 g	
Joi	Cina	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza light 5%	25 g	
		Salam de vara	50 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1465** din data: **17.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batrani Zadareni 1	0 ani	F	0.00 m	0 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine prajita cu ou	60 g	
		Salam cu sunca	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Compot de cirese	300 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert	200 g	
		Tocanita de pipote si inimi cu legume	150 g	
		Gogosari in otet	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuitit cu crema Eugenia	50 g	
Vineri	Cina	Varza calita	200 g	
		Carnati	80 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1465** din data: **17.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batrani Zadareni 1	0 ani	F	0.00 m	0 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de cartofi(o portie)	100 g	
		Ficat de porc gatit	150 g	
		Sote de legume (+1 lingura de unt)	250 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Belvita	50 g	
Sambata	Cina	Mamaliga fiarta	200 g	
		Cas de vaca	100 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1465** din data: **17.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batrani Zadareni 1	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	
		Oua ochiuri	100 g	
		Cascaval	20 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Compot de prune	250 g	
Duminica	Pranz	Supa de galuste de gris (o portie)	350 g	
		Cartofi taranesti la cuptor	200 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	150 g	
Duminica	Gustare II	Pandispan	70 g	
Duminica	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	300 g	