

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1491** din data: **13.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintilescu Cristina	7 ani	F	1.40 m	44 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	400 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Varza	100 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti murati	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1491** din data: **13.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintilescu Cristina	7 ani	F	1.40 m	44 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Mere	400 g	
Marti	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1491** din data: **13.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintilescu Cristina	7 ani	F	1.40 m	44 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Muschi file	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Pilaf de orez	200 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Muschi file	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1491** din data: **13.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintilescu Cristina	7 ani	F	1.40 m	44 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii	100 g	
		Cascaval	25 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	200 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1491** din data: **13.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintilescu Cristina	7 ani	F	1.40 m	44 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	250 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Muschi file	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1491** din data: **13.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintilescu Cristina	7 ani	F	1.40 m	44 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Gustare I	Mere	400 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1491** din data: **13.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintilescu Cristina	7 ani	F	1.40 m	44 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	400 g	
Duminica	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	