

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2215** din data: **09.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ban Alexia	6 ani	F	1.24 m	39.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
		Mere	150 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	100 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2215** din data: **09.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ban Alexia	6 ani	F	1.24 m	39.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Zacusca	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2215 din data: 09.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ban Alexia	6 ani	F	1.24 m	39.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Clementine	100 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	60 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	50 g	
		Cascaval	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2215 din data: 09.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ban Alexia	6 ani	F	1.24 m	39.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crenvursti	50 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Crenvursti	100 g	
		Cascaval	20 g	
		Mustar Heinz	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2215** din data: **09.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ban Alexia	6 ani	F	1.24 m	39.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Cina	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2215** din data: **09.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ban Alexia	6 ani	F	1.24 m	39.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2215 din data: 09.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ban Alexia	6 ani	F	1.24 m	39.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	20 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	60 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	