

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1448** din data: **05.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Antonia	6 ani	F	1.25 m	42.6 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	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Branza de vaca semi-grasa	200 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1448** din data: **05.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Antonia	6 ani	F	1.25 m	42.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
Marti	Gustare I	Pere	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Varza	100 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1448** din data: **05.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Antonia	6 ani	F	1.25 m	42.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	150 g	
		Pere	150 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi fierti	250 g	
		Cascaval	50 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1448** din data: **05.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Antonia	6 ani	F	1.25 m	42.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1448** din data: **05.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Antonia	6 ani	F	1.25 m	42.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1448** din data: **05.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Antonia	6 ani	F	1.25 m	42.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Macaroane fierte	150 g	
		Cascaval ras	40 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1448** din data: **05.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Antonia	6 ani	F	1.25 m	42.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Pere	300 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	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	250 g	
		Sunca Praga	100 g	