

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1470** din data: **24.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batarani Zadareni 2	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	
		Kaizer	80 g	
		Mustar	20 g	
		Ceai	200 g	
Luni	Gustare I	Struguri	250 g	
Luni	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Galuste de faina	200 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Tuc	50 g	
Luni	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1470** din data: **24.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batarani Zadareni 2	0 ani	F	0.00 m	0 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza light 5%	25 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Compo de pere	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de conopida(o portie)	100 g	
		Mamaliga	200 g	
		Sarmale cu varza murata	200 g	
Marti	Gustare II	Activia Natur	400 g	
Marti	Cina	Carnati proaspeti porc	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Mustar	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1470** din data: **24.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batarani Zadareni 2	0 ani	F	0.00 m	0 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de visine	20 g	
		Lapte cu cacao	200 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de salata verde(o portie)	100 g	
		Varza a la cluj	300 g	
Miercuri	Gustare II	Banane	250 g	
Miercuri	Cina	Salata orientala	350 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1470** din data: **24.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batarani Zadareni 2	0 ani	F	0.00 m	0 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Struguri	150 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Supa de gulii(o portie)	100 g	
		Snitel de porc	150 g	
		Piure de mazare	200 g	
Joi	Gustare II	Budinca de ciocolata	200 g	
Joi	Cina	Macaroane cu nuca	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1470** din data: **24.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batarani Zadareni 2	0 ani	F	0.00 m	0 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de ciuperci cu maioneza	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Vineri	Gustare I	Salata de fructe	400 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(1 portie)	100 g	
		Friptura de pui	150 g	
		Ghiveci de legumecu orez	250 g	
Vineri	Gustare II	Tarta cu prune	100 g	
Vineri	Cina	Conserva file crap in sos de tomat	180 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1470** din data: **24.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batarani Zadareni 2	0 ani	F	0.00 m	0 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Musli complex din fulgi de cereale Sanovita	70 g	
Sambata	Gustare I	Compot de caise	350 g	
Sambata	Pranz	Supa de rosii cu oua (o portie)	100 g	
		Chiftele de porc	150 g	
		Piure de cartofi	200 g	
Sambata	Gustare II	Branzoaica	100 g	
Sambata	Cina	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza light 5%	25 g	
		Muschi file	50 g	
		Cascaval	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1470** din data: **24.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Camin de batarani Zadareni 2	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	
		Branza feta	50 g	
		Salam cu sunca	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	400 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	350 g	
		Piept de pui	150 g	
		Cartofi taranesti la cuptor	200 g	
		Sos de marar	100 g	
Duminica	Gustare II	Cozonac	50 g	
Duminica	Cina	Salata boeuf	150 g	
		Paine integrala	60 g	