

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1641** din data: **09.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marcu Razvan	4 ani	M	1.14 m	34.2 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	100 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	60 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1641** din data: **09.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marcu Razvan	4 ani	M	1.14 m	34.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
Marti	Gustare I	Pere	350 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Marti	Gustare II	Lapte 3,5% grasime	350 g	
Marti	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1641** din data: **09.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marcu Razvan	4 ani	M	1.14 m	34.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte 3,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	150 g	
		Pere	200 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	60 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Crenvursti	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1641** din data: **09.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marcu Razvan	4 ani	M	1.14 m	34.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Joi	Gustare II	Lapte 3,5% grasime	350 g	
Joi	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	