

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-548** din data: **30.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rada Andrei       | 8 ani   | F      | 1.30 m    | 33 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                   | 60 g           |              |
|       |            | Unt                               | 15 g           |              |
|       |            | Sunca presata de pui Sissi Caroli | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                             | 50 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane                            | 250 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Pranz      | Supa crema broccoli(350 g)        | 100 g          |              |
|       |            | Paste fainoase fierte             | 150 g          |              |
|       |            | Sos bolognese                     | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                              | 35 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Cina       | Sarmale din carne de pasare       | 250 g          |              |
|       |            | Smantana                          | 10 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-548** din data: **30.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rada Andrei       | 8 ani   | F      | 1.30 m    | 33 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca integral            | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de ov?z                     | 40 g           |              |
|       |            | Banane                            | 30 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Gustare I  | Paine integrala                   | 60 g           |              |
|       |            | Unt                               | 10 g           |              |
|       |            | Sunca presata de pui Sissi Caroli | 30 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Pranz      | Ciorba de pui(350 g)              | 100 g          |              |
|       |            | Mamaliga                          | 150 g          |              |
|       |            | Branza telemea vaca               | 50 g           |              |
|       |            | Smantana                          | 20 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                           | 35 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Cina       | Supa crema broccoli(350 g)        | 100 g          |              |
|       |            | Smantana                          | 20 g           |              |
|       |            | Crutoane integrale                | 30 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-548** din data: **30.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rada Andrei       | 8 ani   | F      | 1.30 m    | 33 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Lapte de vaca integral        | 250 g          |              |
|          |            | Banane                        | 100 g          |              |
|          |            | Visine                        | 100 g          |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Paine integrala               | 60 g           |              |
|          |            | Pate de ficat de pui(de casa) | 20 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                    | 50 g           |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Ciorba de perisoare(o portie) | 100 g          |              |
|          |            | Mancare de spanac             | 200 g          |              |
|          |            | Oua ochiuri                   | 50 g           |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar    | 60 g           |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Piept de pui                  | 100 g          |              |
|          |            | Mancare de spanac             | 250 g          |              |
|          |            |                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-548** din data: **30.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rada Andrei       | 8 ani   | F      | 1.30 m    | 33 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Lapte de vaca integral                                    | 250 g          |              |
|       |            | Banane                                                    | 100 g          |              |
|       |            | Cacao                                                     | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            | Mere                                                      | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Supa de pui cu taitei                                     | 350 g          |              |
|       |            | Piure de cartofi                                          | 200 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            | Muraturi asortate                                         | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 60 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Mozzarella                                                | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-548** din data: **30.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rada Andrei       | 8 ani   | F      | 1.30 m    | 33 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Lipie libaneza                                            | 60 g           |              |
|        |            | Hummus                                                    | 60 g           |              |
|        |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Covrigei cu tarate                                        | 60 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Ciorba de pui(o portie)                                   | 100 g          |              |
|        |            | Orez brun fiert                                           | 150 g          |              |
|        |            | Sote de mazare cu morcovi                                 | 200 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Sunca presata de pui Sissi Caroli                         | 100 g          |              |
|        |            | OU fiert                                                  | 100 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-548** din data: **30.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rada Andrei       | 8 ani   | F      | 1.30 m    | 33 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Iaurt 2,8                                                 | 150 g          |              |
|         |            | Banane                                                    | 150 g          |              |
|         |            | Fulgi de ov?z                                             | 20 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 60 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de pui(o portie)                                   | 100 g          |              |
|         |            | Hummus                                                    | 100 g          |              |
|         |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Branza telemea vaca                                       | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |