

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-974** din data: **11.08.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Valeanu Maya      | 9 ani   | F      | 1.42 m    | 43.4 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala            | 60 g           |              |
|       |            | Unt                        | 15 g           |              |
|       |            | Miere                      | 20 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane                     | 230 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Pranz      | Ciorba de legume(o portie) | 100 g          |              |
|       |            | Macaroane fierte           | 150 g          |              |
|       |            | Branza telemea vaca        | 50 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                       | 35 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Cina       | Mozzarella                 | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                      | 150 g          |              |
|       |            | Masline negre              | 30 g           |              |
|       |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-974** din data: **11.08.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Valeanu Maya      | 9 ani   | F      | 1.42 m    | 43.4 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca integral                   | 200 g          |              |
|       |            | Cereale Fitness integrale de grau Nestle | 50 g           |              |
|       |            |                                          |                |              |
| Marti | Gustare I  | Prune                                    | 250 g          |              |
|       |            |                                          |                |              |
| Marti | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)               | 100 g          |              |
|       |            | Carne slaba de porc                      | 100 g          |              |
|       |            | Mazare fiarta                            | 150 g          |              |
|       |            |                                          |                |              |
| Marti | Gustare II | Sana 3.5% Napolact                       | 330 g          |              |
|       |            |                                          |                |              |
| Marti | Cina       | Omleta simpla                            | 100 g          |              |
|       |            | Cascaval                                 | 30 g           |              |
|       |            | Rosii                                    | 100 g          |              |
|       |            |                                          |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-974** din data: **11.08.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Valeanu Maya      | 9 ani   | F      | 1.42 m    | 43.4 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                          | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                    | 60 g           |              |
|          |            | Almette cu verdeata                | 20 g           |              |
|          |            | Sunca presata de porc Sissi Caroli | 50 g           |              |
|          |            | Cascaval                           | 10 g           |              |
|          |            | Rosii cherry                       | 100 g          |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Piersici                           | 450 g          |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Ciorba de legume(400 g)            | 100 g          |              |
|          |            | Fasole boabe uscata                | 200 g          |              |
|          |            | Varza                              | 150 g          |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                               | 35 g           |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Miercuri | Cina       | Sunca presata de porc Sissi Caroli | 100 g          |              |
|          |            | Cascaval                           | 50 g           |              |
|          |            | Rosii                              | 150 g          |              |
|          |            |                                    |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-974** din data: **11.08.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Valeanu Maya      | 9 ani   | F      | 1.42 m    | 43.4 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Lapte de vaca integral            | 200 g          |              |
|       |            | Banane                            | 100 g          |              |
|       |            | Mere                              | 150 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Banane                            | 150 g          |              |
|       |            | Mere                              | 150 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Joi   | Pranz      | Supa de pui cu taitei             | 350 g          |              |
|       |            | Piure de cartofi                  | 200 g          |              |
|       |            | Carne slaba de gaina (pui)        | 100 g          |              |
|       |            | Varza                             | 150 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Joi   | Gustare II | Sana 3.5% Napolact                | 330 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Joi   | Cina       | Rosii                             | 100 g          |              |
|       |            | Varza                             | 100 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar | 100 g          |              |
|       |            | Porumb fiert                      | 150 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |