

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1006** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zepa Raul	9 ani	F	1.35 m	50.8 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	Struguri	250 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1006** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zepa Raul	9 ani	F	1.35 m	50.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de ciuperci (fara maioneza)	200 g	
Marti	Gustare I	Pere	350 g	
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Carne de iepure de casa	100 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	60 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1006** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zepa Raul	9 ani	F	1.35 m	50.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Carne de iepure de casa	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1006** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zepa Raul	9 ani	F	1.35 m	50.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1006** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zepa Raul	9 ani	F	1.35 m	50.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	70 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	230 g	
Vineri	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1006** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zepa Raul	9 ani	F	1.35 m	50.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	60 g	
Sambata	Cina	Somon afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1006** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zepa Raul	9 ani	F	1.35 m	50.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii cherry	150 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	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	Tocanita de pui cu legume	250 g	