

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1576** din data: **15.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Topor Mircea	7 ani	F	1.32 m	40.2 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	Kiwi	350 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Cina	Conopida	250 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1576** din data: **15.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Topor Mircea	7 ani	F	1.32 m	40.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	10 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ton	100 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1576** din data: **15.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Topor Mircea	7 ani	F	1.32 m	40.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Miercuri	Gustare I	Clementine	400 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Broccoli	250 g	
		Unt	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1576** din data: **15.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Topor Mircea	7 ani	F	1.32 m	40.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Clementine	200 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1576** din data: **15.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Topor Mircea	7 ani	F	1.32 m	40.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Miere	25 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1576** din data: **15.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Topor Mircea	7 ani	F	1.32 m	40.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mix broccoli, conopida si morcovi	250 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1576** din data: **15.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Topor Mircea	7 ani	F	1.32 m	40.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Clementine	400 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	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	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Cina	Conopida	250 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	40 g	