

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1838** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Lucas	9 ani	F	1.44 m	49.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Struguri	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1838** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Lucas	9 ani	F	1.44 m	49.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Rodii	230 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1838** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Lucas	9 ani	F	1.44 m	49.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	25 g	
		Miere	25 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1838** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Lucas	9 ani	F	1.44 m	49.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	400 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	100 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Creveti	150 g	
		Masline verzi	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1838** din data: **27.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Lucas	9 ani	F	1.44 m	49.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Fulgi de porumb	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	150 g	