

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1914 din data: 22.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nacuta Sofia	10 ani	F	1.49 m	49.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Mere	400 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1914** din data: **22.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nacuta Sofia	10 ani	F	1.49 m	49.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Miere	15 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Porumb fiert	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Parmezan	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1914** din data: **22.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nacuta Sofia	10 ani	F	1.49 m	49.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	400 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval ras	30 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1914 din data: 22.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nacuta Sofia	10 ani	F	1.49 m	49.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	200 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	OU fiert	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1914 din data: 22.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nacuta Sofia	10 ani	F	1.49 m	49.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	
		Salata verde	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	150 g	
		Orez brun fiert	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1914 din data: 22.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nacuta Sofia	10 ani	F	1.49 m	49.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Banane	100 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Varza calita	50 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
Sambata	Cina	Mamaliga	200 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1914 din data: 22.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nacuta Sofia	10 ani	F	1.49 m	49.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
		Miere	10 g	
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	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	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Pasta de masline	50 g	