

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2035** din data: **26.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botas Nicolas	7 ani	M	1.24 m	46.1 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	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mozarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2035 din data: 26.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botas Nicolas	7 ani	M	1.24 m	46.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Mere	400 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2035** din data: **26.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botas Nicolas	7 ani	M	1.24 m	46.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	20 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	10 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2035** din data: **26.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botas Nicolas	7 ani	M	1.24 m	46.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2035** din data: **26.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botas Nicolas	7 ani	M	1.24 m	46.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Fulgi de ovaz	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	OU fiert	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2035** din data: **26.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botas Nicolas	7 ani	M	1.24 m	46.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Macaroane fierte	150 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Cascaval ras	10 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2035 din data: 26.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botas Nicolas	7 ani	M	1.24 m	46.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Mere	400 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Branza telemea vaca	80 g	
		Rosii	100 g	