

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2064** din data: **27.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Simon	8 ani	M	1.30 m	42.1 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	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	20 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2064** din data: **27.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Simon	8 ani	M	1.30 m	42.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
Marti	Gustare I	Pere	350 g	
Marti	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2064** din data: **27.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Simon	8 ani	M	1.30 m	42.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Miercuri	Pranz	Pilaf de orez	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2064** din data: **27.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Simon	8 ani	M	1.30 m	42.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
		Nuci	30 g	
Joi	Gustare I	Mere	400 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2064** din data: **27.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Simon	8 ani	M	1.30 m	42.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Cina	OU fiert	50 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2064** din data: **27.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Simon	8 ani	M	1.30 m	42.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Pere	350 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2064** din data: **27.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Simon	8 ani	M	1.30 m	42.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Piure de cartofi	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	