

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2087** din data: **16.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Irimie Stefan	6 ani	F	1.22 m	42.8 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	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2087 din data: 16.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Irimie Stefan	6 ani	F	1.22 m	42.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Pere	350 g	
Marti	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2087** din data: **16.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Irimie Stefan	6 ani	F	1.22 m	42.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	230 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Cascaval	20 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Miercuri	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2087** din data: **16.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Irimie Stefan	6 ani	F	1.22 m	42.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2087** din data: **16.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Irimie Stefan	6 ani	F	1.22 m	42.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Zmeura	150 g	
		Banane	150 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2087** din data: **16.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Irimie Stefan	6 ani	F	1.22 m	42.8 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	Caju	35 g	
Sambata	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2087** din data: **16.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Irimie Stefan	6 ani	F	1.22 m	42.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Duminica	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Duminica	Cina	Salam de casa	100 g	
		Castraveti	100 g	