

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2142** din data: **19.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Tudor	8 ani	M	1.41 m	52.6 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	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2142** din data: **19.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Tudor	8 ani	M	1.41 m	52.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Cascaval	10 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2142** din data: **19.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Tudor	8 ani	M	1.41 m	52.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	350 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2142 din data: 19.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Tudor	8 ani	M	1.41 m	52.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	25 g	
		Miere	25 g	
Joi	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2142 din data: 19.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Tudor	8 ani	M	1.41 m	52.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Musli cu fructe	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Varza	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2142** din data: **19.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Tudor	8 ani	M	1.41 m	52.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2142 din data: 19.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Tudor	8 ani	M	1.41 m	52.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	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	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	