

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-683** din data: **07.08.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Reka Tiba Fisher  | 7 ani   | F      | 1.33 m    | 47 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Salam de casa                                             | 30 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Supa de rosii cu busuioc                                  | 350 g          |              |
|       |            | Sos bolognese                                             | 150 g          |              |
|       |            | Paste fainoase fierte                                     | 120 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-683** din data: **07.08.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Reka Tiba Fisher  | 7 ani   | F      | 1.33 m    | 47 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca integral                                    | 200 g          |              |
|       |            | Cereale musli cu fructe Sanovita                          | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Piersici (nectar)                                         | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Supa de fasole verde(o portie)                            | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Sunca presata de pui Sissi Caroli                         | 100 g          |              |
|       |            | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Caju                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Branza proaspata de vaca                                  | 150 g          |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            | Sunca presata de pui Sissi Caroli                         | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-683** din data: **07.08.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Reka Tiba Fisher  | 7 ani   | F      | 1.33 m    | 47 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                   | 60 g           |              |
|          |            | Salata de vinete fara maioneaza   | 200 g          |              |
|          |            | Rosii                             | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                            | 250 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Supa de conopida(400 g)           | 100 g          |              |
|          |            | Cus-Cus fiert                     | 150 g          |              |
|          |            | Piept de pui fara piele la gratar | 100 g          |              |
|          |            | Castraveti                        | 150 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar        | 50 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Cina       | Sote de legume                    | 200 g          |              |
|          |            | Carne slaba de porc               | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-683** din data: **07.08.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Reka Tiba Fisher  | 7 ani   | F      | 1.33 m    | 47 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|       |            | Magiun de prune                                           | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Inghetata fara zahar Betty Ice                            | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|       |            | Tocanita de pui cu legume                                 | 200 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Sana                                                      | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Tocanita de pui cu legume                                 | 250 g          |              |
|       |            | Castraveti murati                                         | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-683** din data: **07.08.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Reka Tiba Fisher  | 7 ani   | F      | 1.33 m    | 47 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                          | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala                    | 60 g           |              |
|        |            | Crema de ciocolata cu stevie       | 25 g           |              |
|        |            | Banane                             | 30 g           |              |
|        |            |                                    |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                               | 400 g          |              |
|        |            |                                    |                |              |
| Vineri | Pranz      | Supa de mazare fara galuste(350 g) | 100 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac                  | 200 g          |              |
|        |            | Piept de pui fara piele la gratar  | 100 g          |              |
|        |            |                                    |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                               | 35 g           |              |
|        |            |                                    |                |              |
| Vineri | Cina       | Mancare de spanac                  | 200 g          |              |
|        |            | Oua ochiuri                        | 100 g          |              |
|        |            |                                    |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-683** din data: **07.08.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Reka Tiba Fisher  | 7 ani   | F      | 1.33 m    | 47 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca integral     | 200 g          |              |
|         |            | Banane                     | 100 g          |              |
|         |            | Piersici (nectar)          | 150 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Pere                       | 300 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Pranz      | Supa de gulie(400 g)       | 100 g          |              |
|         |            | Sote de mazare cu morcovi  | 250 g          |              |
|         |            | Carne slaba de porc        | 100 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar | 50 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Cina       | Ciorba de legume(o portie) | 150 g          |              |
|         |            | Smantana                   | 20 g           |              |
|         |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-683** din data: **07.08.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Reka Tiba Fisher  | 7 ani   | F      | 1.33 m    | 47 kg     |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 50 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 | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar             | 200 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |