

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1563** din data: **07.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciobanca Patrick Cosmin	8 ani	M	1.37 m	49 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	250 g	
Luni	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1563** din data: **07.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciobanca Patrick Cosmin	8 ani	M	1.37 m	49 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ovaz	35 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	10 g	
Marti	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1563** din data: **07.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciobanca Patrick Cosmin	8 ani	M	1.37 m	49 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mandarine	400 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Branza feta	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1563** din data: **07.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciobanca Patrick Cosmin	8 ani	M	1.37 m	49 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Orez fiert	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Crap	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1563** din data: **07.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciobanca Patrick Cosmin	8 ani	M	1.37 m	49 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Broccoli (congelat)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1563** din data: **07.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciobanca Patrick Cosmin	8 ani	M	1.37 m	49 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1563** din data: **07.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciobanca Patrick Cosmin	8 ani	M	1.37 m	49 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza feta	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	60 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	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii cherry	100 g	