

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-273** din data: **04.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabados Rares	10 ani	M	1.44 m	58 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Dulceata de visine	30 g	
Luni	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	
		Salata verde	100 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-273** din data: **04.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabados Rares	10 ani	M	1.44 m	58 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Lapte de vaca 1,5	200 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Branza proaspata de vaca	20 g	
		Smantana	10 g	
Marti	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Fasole boabe uscata	250 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-273** din data: **04.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabados Rares	10 ani	M	1.44 m	58 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
Miercuri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Branza feta	50 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-273** din data: **04.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabados Rares	10 ani	M	1.44 m	58 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	250 g	
Joi	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Castraveti murati	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Joi	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Rosii	50 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-273** din data: **04.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabados Rares	10 ani	M	1.44 m	58 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Prune uscate	70 g	
Vineri	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Mamaliga	200 g	
		Iaurt 1,5 %	250 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-273** din data: **04.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabados Rares	10 ani	M	1.44 m	58 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	100 g	
Sambata	Gustare I	Pere proaspete cu coaja	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi	100 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Sambata	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-273** din data: **04.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabados Rares	10 ani	M	1.44 m	58 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Icre de stiuca	30 g	
		Iaurt 1,5 %	250 g	
Duminica	Gustare I	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Stafide	20 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	