

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-311** din data: **14.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Riccardo Tosatti	10 ani	M	1.44 m	55.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	20 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	100 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-311** din data: **14.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Riccardo Tosatti	10 ani	M	1.44 m	55.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	40 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	20 g	
		Mere	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-311** din data: **14.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Riccardo Tosatti	10 ani	M	1.44 m	55.2 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	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Chifla integrala	40 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	20 g	
		Banane	100 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Capere	20 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-311** din data: **14.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Riccardo Tosatti	10 ani	M	1.44 m	55.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	60 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-311** din data: **14.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Riccardo Tosatti	10 ani	M	1.44 m	55.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Chifla integrala	40 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	30 g	
		Portocale	150 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Ghiveci de legume	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-311** din data: **14.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Riccardo Tosatti	10 ani	M	1.44 m	55.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Banane	100 g	
		Miere	20 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Salata de fructe	350 g	
Sambata	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	100 g	
		Parmezan	10 g	
Sambata	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-311** din data: **14.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Riccardo Tosatti	10 ani	M	1.44 m	55.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	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	Parmezan	50 g	
Duminica	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	