

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-387** din data: **05.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Robert	11 ani	M	1.00 m	53.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Magiun de prune	30 g	
		Unt	15 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Cascaval	15 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-387** din data: **05.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Robert	11 ani	M	1.00 m	53.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Cascaval	10 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-387** din data: **05.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Robert	11 ani	M	1.00 m	53.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	120 g	
		Mere	200 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Legume mexicane	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-387** din data: **05.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Robert	11 ani	M	1.00 m	53.5 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	120 g	
		Portocale	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-387** din data: **05.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Robert	11 ani	M	1.00 m	53.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-387** din data: **05.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Robert	11 ani	M	1.00 m	53.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	30 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Sambata	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ulei de masline	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-387** din data: **05.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Robert	11 ani	M	1.00 m	53.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	250 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 mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Masline negre	30 g	