

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-478** din data: **17.10.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Baraiolo Mirko    | 10 ani  | M      | 1.43 m    | 46 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  | Biscuiti                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|       |            | Cus-Cus fiert                                             | 150 g          |              |
|       |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | 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-478** din data: **17.10.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Baraiolo Mirko    | 10 ani  | M      | 1.43 m    | 46 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca integral                                    | 200 g          |              |
|       |            | Cacao instant Nesquik                                     | 20 g           |              |
|       |            | Biscuiti                                                  | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Sunca presata de pui Sissi                                | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Supa de rosii cu busuioc                                  | 350 g          |              |
|       |            | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|       |            | Sos bolognese                                             | 100 g          |              |
|       |            | Parmezan                                                  | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Branza Feta                                               | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-478** din data: **17.10.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Baraiolo Mirko    | 10 ani  | M      | 1.43 m    | 46 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Gris fiert cu lapte           | 150 g          |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Paine integrala               | 60 g           |              |
|          |            | Pate de ficat de pui(de casa) | 20 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                    | 100 g          |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Ciorba de vacuta(o portie)    | 100 g          |              |
|          |            | Mancare de spanac             | 200 g          |              |
|          |            | Oua ochiuri                   | 50 g           |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                          | 35 g           |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ficatei de pui                | 100 g          |              |
|          |            | Mancare de spanac             | 200 g          |              |
|          |            |                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-478** din data: **17.10.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Baraiolo Mirko    | 10 ani  | M      | 1.43 m    | 46 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                          | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                    | 60 g           |              |
|       |            | Zacusca                            | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 1,5 %                        | 150 g          |              |
|       |            |                                    |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Banane                             | 120 g          |              |
|       |            | Pere                               | 150 g          |              |
|       |            |                                    |                |              |
| Joi   | Pranz      | Supa de mazare fara galuste(350 g) | 100 g          |              |
|       |            | Piept de pui                       | 100 g          |              |
|       |            | Sos de ciuperci                    | 150 g          |              |
|       |            |                                    |                |              |
| Joi   | Gustare II | Biscuiti                           | 50 g           |              |
|       |            |                                    |                |              |
| Joi   | Cina       | Mozzarella                         | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                              | 100 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare   | 50 g           |              |
|       |            |                                    |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-478** din data: **17.10.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Baraiolo Mirko    | 10 ani  | M      | 1.43 m    | 46 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                                     | 150 g          |              |
|        |            | Banane                                          | 120 g          |              |
|        |            | Biscuiti                                        | 30 g           |              |
|        |            |                                                 |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Paine integrala                                 | 60 g           |              |
|        |            | Unt                                             | 10 g           |              |
|        |            | Cascaval                                        | 10 g           |              |
|        |            |                                                 |                |              |
| Vineri | Pranz      | Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez) | 100 g          |              |
|        |            | Mamaliga                                        | 150 g          |              |
|        |            | Branza telemea vaca                             | 50 g           |              |
|        |            | Cascaval                                        | 10 g           |              |
|        |            |                                                 |                |              |
| Vineri | Gustare II | Biscuiti cu multicereale Rostar                 | 50 g           |              |
|        |            |                                                 |                |              |
| Vineri | Cina       | Fasole verde sote (cu morcovi)                  | 250 g          |              |
|        |            | Pulpa de pui la gratar                          | 100 g          |              |
|        |            |                                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-478** din data: **17.10.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Baraiolo Mirko    | 10 ani  | M      | 1.43 m    | 46 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|         |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|         |            | Miere                                                     | 20 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Lapte de vaca integral                                    | 250 g          |              |
|         |            | Cacao instant Nesquik                                     | 20 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Supa de cartofi(350 g)                                    | 100 g          |              |
|         |            | Sarmale                                                   | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Sunca presata de pui Sissi Caroli                         | 100 g          |              |
|         |            | Branza feta                                               | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-478** din data: **17.10.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Baraiolo Mirko    | 10 ani  | M      | 1.43 m    | 46 kg     |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Sana                                                      | 330 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 | Biscuiti                                                  | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Chiftele la cuptor                                        | 100 g          |              |
|          |            | Ciuperci sote                                             | 200 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |