

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-479** din data: **21.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Unc Mihail	10 ani	M	1.50 m	55.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Magiun de prune	25 g	
		Unt	15 g	
Luni	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Muschi file	30 g	
Luni	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Muraturi asortate	150 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	
		OU fiert	50 g	
		Crutoane integrale	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-479** din data: **21.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Unc Mihail	10 ani	M	1.50 m	55.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Banane	50 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Usturoi	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-479** din data: **21.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Unc Mihail	10 ani	M	1.50 m	55.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Pilaf de orez	200 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Miercuri	Cina	Mix broccoli, conopida si morcovi	200 g	
		Somn	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-479** din data: **21.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Unc Mihail	10 ani	M	1.50 m	55.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Pere	150 g	
		Mere Jonathan	150 g	
		Banane	100 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-479** din data: **21.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Unc Mihail	10 ani	M	1.50 m	55.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cacao	10 g	
		Miere	10 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	20 g	
		Salata verde	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-479** din data: **21.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Unc Mihail	10 ani	M	1.50 m	55.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Cod	50 g	
		Unt	15 g	
Sambata	Gustare I	Sana	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Sambata	Gustare II	Arahide	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-479** din data: **21.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Unc Mihail	10 ani	M	1.50 m	55.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	230 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	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Smantana	10 g	