

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-604** din data: **11.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rusu Briana	9 ani	F	1.38 m	43.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cacao instant Nesquik	20 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Smantana	20 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Unt	10 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-604** din data: **11.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rusu Briana	9 ani	F	1.38 m	43.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Banane	100 g	
		Cacao	10 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	30 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Smantana	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-604** din data: **11.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rusu Briana	9 ani	F	1.38 m	43.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Salam de casa	30 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-604** din data: **11.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rusu Briana	9 ani	F	1.38 m	43.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca integral	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	120 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	100 g	
		Cascaval	10 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Sos bolognese	200 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-604** din data: **11.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rusu Briana	9 ani	F	1.38 m	43.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare I	Banane	250 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	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	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-604** din data: **11.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rusu Briana	9 ani	F	1.38 m	43.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	200 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-604** din data: **11.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rusu Briana	9 ani	F	1.38 m	43.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	