

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-611** din data: **25.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szalai Andor	12 ani	M	0.00 m	0 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	
		Smantana	10 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-611** din data: **25.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szalai Andor	12 ani	M	0.00 m	0 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Miere	20 g	
		Cacao	20 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-611** din data: **25.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szalai Andor	12 ani	M	0.00 m	0 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Gustare I	Sana	400 g	
Miercuri	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Cascaval	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-611** din data: **25.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szalai Andor	12 ani	M	0.00 m	0 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Joi	Pranz	Ciorba de fasole uscata (o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Telemea de oaie	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Telemea de oaie	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-611** din data: **25.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szalai Andor	12 ani	M	0.00 m	0 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	20 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Pranz	Supa de gulie(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5	400 g	
Vineri	Cina	Supa de gulie(400 g)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-611** din data: **25.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szalai Andor	12 ani	M	0.00 m	0 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	35 g	
Sambata	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-611** din data: **25.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szalai Andor	12 ani	M	0.00 m	0 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5	400 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	