

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-618** din data: **09.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicolae	11 ani	M	1.62 m	78.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa de gulie(400 g)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-618** din data: **09.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicolae	11 ani	M	1.62 m	78.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-618** din data: **09.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicolae	11 ani	M	1.62 m	78.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
		Capsuni	200 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Mancare de fasole verde	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Mancare de fasole verde	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-618** din data: **09.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicolae	11 ani	M	1.62 m	78.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Joi	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-618** din data: **09.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicolae	11 ani	M	1.62 m	78.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
Vineri	Gustare II	Branza telemea vaca	100 g	
Vineri	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Masline negre	20 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-618** din data: **09.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicolae	11 ani	M	1.62 m	78.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-618** din data: **09.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Nicolae	11 ani	M	1.62 m	78.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	200 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 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	Branza telemea vaca	100 g	
Duminica	Cina	Salam de casa	50 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	150 g	