

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-768** din data: **19.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prutan Alex	9 ani	F	1.32 m	25.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-768** din data: **19.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prutan Alex	9 ani	F	1.32 m	25.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Belvita	50 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Marti	Gustare II	Banane	250 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Snitel piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-768** din data: **19.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prutan Alex	9 ani	F	1.32 m	25.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale	50 g	
		Migdale	20 g	
Miercuri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Oreo	50 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-768** din data: **19.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prutan Alex	9 ani	F	1.32 m	25.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Cartofi dulci	200 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-768** din data: **19.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prutan Alex	9 ani	F	1.32 m	25.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2,8	300 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	200 g	
Vineri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Snitel piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Belvita	50 g	
Vineri	Cina	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-768** din data: **19.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prutan Alex	9 ani	F	1.32 m	25.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Biscuiti Belvita	50 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	250 g	
Sambata	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Mamaliga	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-768** din data: **19.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prutan Alex	9 ani	F	1.32 m	25.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
Duminica	Gustare I	Clatite simple	120 g	
		Dulceata de visine	30 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	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	