

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-839** din data: **19.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Galos	10 ani	F	1.41 m	54.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-839** din data: **19.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Galos	10 ani	F	1.41 m	54.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Ridichi	100 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-839** din data: **19.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Galos	10 ani	F	1.41 m	54.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-839** din data: **19.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Galos	10 ani	F	1.41 m	54.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-839** din data: **19.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Galos	10 ani	F	1.41 m	54.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Iaurt 2,8	250 g	
Vineri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-839** din data: **19.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Galos	10 ani	F	1.41 m	54.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Visine	150 g	
Sambata	Gustare I	Clementine	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	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-839** din data: **19.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luca Galos	10 ani	F	1.41 m	54.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 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	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	100 g	