

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-965** din data: **03.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iacob Giulia	10 ani	F	1.33 m	42 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	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-965** din data: **03.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iacob Giulia	10 ani	F	1.33 m	42 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
Marti	Gustare I	Prune	250 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Sana Napolact	330 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-965** din data: **03.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iacob Giulia	10 ani	F	1.33 m	42 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca de curcan Infantis	50 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Fasole verde sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-965** din data: **03.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iacob Giulia	10 ani	F	1.33 m	42 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	130 g	
Joi	Gustare II	Sana Napolact	330 g	
Joi	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-965** din data: **03.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iacob Giulia	10 ani	F	1.33 m	42 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Baton cu ciocolata si musli crocant Hahne	50 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Misura fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-965** din data: **03.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iacob Giulia	10 ani	F	1.33 m	42 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Mure	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Sana Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-965** din data: **03.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iacob Giulia	10 ani	F	1.33 m	42 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	450 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	Sunca de curcan Infantis	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	