

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1040** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Denis	8 ani	M	1.34 m	44 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	230 g	
Luni	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1040** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Denis	8 ani	M	1.34 m	44 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Orez brun fiert	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1040** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Denis	8 ani	M	1.34 m	44 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1040** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Denis	8 ani	M	1.34 m	44 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	40 g	
		Piept de pui	100 g	
		Cascaval	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1040** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Denis	8 ani	M	1.34 m	44 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Cereale Musli traditional Nestle	40 g	
		Lapte 3,5% grasime Real	250 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
Vineri	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Sote de legume	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Vineri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1040** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Denis	8 ani	M	1.34 m	44 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte 3,5% grasime Real	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	10 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Macaroane fierte	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1040** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Denis	8 ani	M	1.34 m	44 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane	230 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	Cascaval	50 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii	150 g	