

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-336** din data: **05.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Francesca	9 ani	F	1.32 m	37.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Caotina	15 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Luni	Gustare I	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	20 g	
Luni	Pranz	Supa crema de rosii	350 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-336** din data: **05.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Francesca	9 ani	F	1.32 m	37.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2,8	200 g	
		Stafide	60 g	
Marti	Gustare I	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		OU fiert	50 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Usturoi	10 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-336** din data: **05.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Francesca	9 ani	F	1.32 m	37.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	230 g	
Miercuri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Legume mexicane	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-336** din data: **05.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Francesca	9 ani	F	1.32 m	37.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Joi	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	20 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2,8	150 g	
		Chia	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-336** din data: **05.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Francesca	9 ani	F	1.32 m	37.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de visine	20 g	
Vineri	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Risotto cu ciuperci	150 g	
		Parmezan	20 g	
Vineri	Gustare II	Cascaval	60 g	
Vineri	Cina	Sote de legume	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-336** din data: **05.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Francesca	9 ani	F	1.32 m	37.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	100 g	
Sambata	Gustare I	Salata de fructe	350 g	
Sambata	Pranz	Supa chimen	350 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-336** din data: **05.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Francesca	9 ani	F	1.32 m	37.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	15 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
Duminica	Gustare I	Parmezan	50 g	
Duminica	Pranz	Supa de galuste de gris	350 g	
		Pireu de cartofi	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Carne slaba de vita	100 g	