

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-575** din data: **06.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Ayan	12 ani	M	1.50 m	63.4 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	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-575** din data: **06.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Ayan	12 ani	M	1.50 m	63.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	150 g	
		Cacao	10 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	120 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-575** din data: **06.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Ayan	12 ani	M	1.50 m	63.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti	50 g	
Miercuri	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Legume mexicane	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-575** din data: **06.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Ayan	12 ani	M	1.50 m	63.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Rosii	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti	30 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-575** din data: **06.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Ayan	12 ani	M	1.50 m	63.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Vineri	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ulei de masline	15 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Varza calita	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-575** din data: **06.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Ayan	12 ani	M	1.50 m	63.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	10 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cascaval	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-575** din data: **06.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Ayan	12 ani	M	1.50 m	63.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Napolitane	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	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	30 g	