

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-655** din data: **24.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Vlad	12 ani	F	1.65 m	57.8 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	250 g	
Luni	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-655** din data: **24.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Vlad	12 ani	F	1.65 m	57.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	200 g	
Marti	Gustare I	Pere	350 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos pesto borcan	20 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	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-655** din data: **24.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Vlad	12 ani	F	1.65 m	57.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	100 g	
		Unt de arahide	20 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-655** din data: **24.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Vlad	12 ani	F	1.65 m	57.8 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	200 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-655** din data: **24.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Vlad	12 ani	F	1.65 m	57.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Pilaf de orez	150 g	
		Castraveti	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-655** din data: **24.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Vlad	12 ani	F	1.65 m	57.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2,8	300 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Varza cruda alba	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-655** din data: **24.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Vlad	12 ani	F	1.65 m	57.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Visine	350 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	Tocanita de pui cu legume	250 g	