MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-667** din data: **14.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herman Alexis	**15 ani**	**M**	**1.72 m**	**73.5 kg**

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	**Mic dejun**	Paine integrala	**60** g	
		Unt	**15** g	
		Magiun de prune	**20** g	
		Lapte de vaca integral	**200** g	
Luni	**Gustare I**	Banane	**250** g	
Luni	**Pranz**	Supa crema morcovi(350 g)	**100** g	
		Tocanita de pui cu legume	**200** g	
		Castraveti	**150** g	
Luni	**Gustare II**	Nuci	**35** g	
Luni	**Cina**	Tocanita de pui cu legume	**250** g	
		Castraveti	**150** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-667** din data: **14.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herman Alexis	**15 ani**	**M**	**1.72 m**	**73.5 kg**

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	**Mic dejun**	Paine integrala	**60** g	
		Almette cu verdeata	**15** g	
		Salam de casa	**50** g	
		Iaurt 2,8	**150** g	
Marti	**Gustare I**	Piersici (nectar)	**350** g	
Marti	**Pranz**	Supa de rosii cu busuioc	**350** g	
		Sote de mazare cu morcovi	**250** g	
		Ficatei de pui	**100** g	
Marti	**Gustare II**	Migdale	**35** g	
Marti	**Cina**	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		Mozzarella	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-667** din data: **14.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herman Alexis	**15 ani**	**M**	**1.72 m**	**73.5 kg**

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	**Mic dejun**	Bruschete paine integrala	**60** g	
		Almette cu verdeata	**15** g	
		Somon afumat	**50** g	
		Rosii	**100** g	
		Iaurt 2,8	**150** g	
Miercuri	**Gustare I**	Biscuiti Gullon fara zahar	**50** g	
		Mere Jonathan	**150** g	
Miercuri	**Pranz**	Ciorba de legume(400 g)	**100** g	
		Paste fainoase fierte	**150** g	
		Sos bolognese	**100** g	
Miercuri	**Gustare II**	Nuci	**35** g	
Miercuri	**Cina**	Pulpa de pui la gratar	**100** g	
		Legume mexicane	**200** g	
		Unt	**10** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-667** din data: **14.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herman Alexis	**15 ani**	**M**	**1.72 m**	**73.5 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	
		Iaurt 2,8	**150** g	
Joi	**Gustare I**	Banane	**150** g	
		Zmeura	**150** g	
Joi	**Pranz**	Supa de mazare fara galuste(350 g)	**100** g	
		Cus-Cus fiert	**150** g	
		Piept de pui fara piele la gratar	**100** g	
Joi	**Gustare II**	Nuci	**35** g	
Joi	**Cina**	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		Somon afumat	**50** g	
		Porumb fiert	**150** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-667** din data: **14.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herman Alexis	**15 ani**	**M**	**1.72 m**	**73.5 kg**

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	**Mic dejun**	Paine integrala	**60** g	
		Almette cu verdeata	**15** g	
		Cascaval	**30** g	
		Lapte de vaca integral	**200** g	
Vineri	**Gustare I**	Pepene galben	**500** g	
Vineri	**Pranz**	Ciorba de legume(o portie)	**100** g	
		Orez brun fiert	**150** g	
		Piept de pui fara piele la gratar	**100** g	
Vineri	**Gustare II**	Branza telemea vaca	**100** g	
Vineri	**Cina**	Mancare de spanac	**200** g	
		Oua ochiuri	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-667** din data: **14.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herman Alexis	**15 ani**	**M**	**1.72 m**	**73.5 kg**

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	**Mic dejun**	Lapte de vaca integral	**250** g	
		Banane	**100** g	
		Zmeura	**200** g	
Sambata	**Gustare I**	Banane	**250** g	
Sambata	**Pranz**	Ciorba de perisoare(o portie)	**100** g	
		Ciuperci sote	**200** g	
		Carne slaba de porc	**100** g	
Sambata	**Gustare II**	Napolitane fara zahar Gullon	**50** g	
Sambata	**Cina**	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	**100** g	
		Branza telemea vaca	**50** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-667** din data: **14.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herman Alexis	**15 ani**	**M**	**1.72 m**	**73.5 kg**

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	**Mic dejun**	Paine integrala	**60** g	
		Omleta simpla	**100** g	
		Iaurt 2,8	**150** g	
Duminica	**Gustare I**	Napolitane fara zahar Gullon	**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**	Nuci	**35** g	
Duminica	**Cina**	Sote de legume	**200** g	
		Unt	**10** g	
		Salau	**100** g	