

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-950** din data: **15.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Darius	12 ani	M	1.61 m	80.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Ciuperci sote	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-950** din data: **15.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Darius	12 ani	M	1.61 m	80.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Marti	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-950** din data: **15.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Darius	12 ani	M	1.61 m	80.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Musli cu 10 fructe diferite SanoVita	50 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% Napolact	330 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Morcov fiert	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-950** din data: **15.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Darius	12 ani	M	1.61 m	80.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de fasole uscata (o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Joi	Gustare II	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-950** din data: **15.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Darius	12 ani	M	1.61 m	80.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza telemea vaca	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Vineri	Pranz	Ciorba radauteana	350 g	
		Mamaliga	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-950** din data: **15.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Darius	12 ani	M	1.61 m	80.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Mere	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-950** din data: **15.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Darius	12 ani	M	1.61 m	80.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare I	Nectarine	400 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	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Duminica	Cina	Varza calita	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	