

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-956** din data: **18.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Darian	13 ani	M	1.67 m	93.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de capsuni 365	25 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 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-956** din data: **18.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Darian	13 ani	M	1.67 m	93.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	350 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Piure de mazare	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-956** din data: **18.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Darian	13 ani	M	1.67 m	93.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Musli cu fructe SanoVita	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	400 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Morcov fiert	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida	350 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-956** din data: **18.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Darian	13 ani	M	1.67 m	93.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba radauteana	350 g	
		Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Castraveti murati	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-956** din data: **18.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Darian	13 ani	M	1.67 m	93.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	30 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-956** din data: **18.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Darian	13 ani	M	1.67 m	93.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	200 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-956** din data: **18.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Darian	13 ani	M	1.67 m	93.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Chia	40 g	
		Banane	30 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 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	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Duminica	Cina	Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	