

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-969** din data: **07.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kmety Alberto	13 ani	M	1.60 m	65.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de fructe asortate	25 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
		Mamaliga	150 g	
		Cascaval	50 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-969** din data: **07.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kmety Alberto	13 ani	M	1.60 m	65.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
Marti	Gustare I	Covrigei de Buzau	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Morcovi fierti	250 g	
		Pastrav	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-969** din data: **07.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kmety Alberto	13 ani	M	1.60 m	65.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	30 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici	500 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba radauteana (o portie)	350 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Ceapa	150 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei de Buzau	50 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-969** din data: **07.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kmety Alberto	13 ani	M	1.60 m	65.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Somon afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-969** din data: **07.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kmety Alberto	13 ani	M	1.60 m	65.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Gustare I	Prune uscate	100 g	
Vineri	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-969** din data: **07.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kmety Alberto	13 ani	M	1.60 m	65.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Covrigi de Buzau	50 g	
		Lapte de vaca integral	200 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Ciuperci sote	200 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-969** din data: **07.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kmety Alberto	13 ani	M	1.60 m	65.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Mere	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	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficat de pui fript	100 g	