

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-991** din data: **27.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Andrei	11 ani	M	1.58 m	57.6 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	230 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Luni	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-991** din data: **27.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Andrei	11 ani	M	1.58 m	57.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	200 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-991** din data: **27.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Andrei	11 ani	M	1.58 m	57.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	35 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Miercuri	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga Caroli	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-991** din data: **27.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Andrei	11 ani	M	1.58 m	57.6 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	230 g	
Joi	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	50 g	
Joi	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga Caroli	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-991** din data: **27.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Andrei	11 ani	M	1.58 m	57.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Vineri	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga Caroli	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-991** din data: **27.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Andrei	11 ani	M	1.58 m	57.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Cacao	15 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-991** din data: **27.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Andrei	11 ani	M	1.58 m	57.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Covrigei	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 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	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	