

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-993** din data: **01.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berzan Eric	14 ani	M	1.61 m	83 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	
		Mamaliga	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Branza feta	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-993** din data: **01.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berzan Eric	14 ani	M	1.61 m	83 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	200 g	
Marti	Gustare I	Zmeura	350 g	
Marti	Pranz	Supa crema de legume	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
Marti	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Muguri de pin	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-993** din data: **01.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berzan Eric	14 ani	M	1.61 m	83 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Prune	250 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de fasole uscata (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-993** din data: **01.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berzan Eric	14 ani	M	1.61 m	83 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa crema de legume	100 g	
		Varza calita	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-993** din data: **01.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berzan Eric	14 ani	M	1.61 m	83 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti digestivi fara zahar Gullon	50 g	
Vineri	Pranz	Supa crema de legume	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-993** din data: **01.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berzan Eric	14 ani	M	1.61 m	83 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume	100 g	
		Macaroane fierte	150 g	
		Ragu de ton	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-993** din data: **01.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berzan Eric	14 ani	M	1.61 m	83 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti digestivi 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	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Cascaval	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
		Ardei Gras	100 g	