

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1024** din data: **05.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rebrisorean Adelin	14 ani	M	1.66 m	83.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de visine	25 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Castraveti	150 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-1024** din data: **05.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rebrisorean Adelin	14 ani	M	1.66 m	83.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Struguri	250 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Marti	Gustare II	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1024** din data: **05.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rebrisorean Adelin	14 ani	M	1.66 m	83.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte 1,5% Milli	250 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Urda	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	60 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1024 din data: 05.10.2020				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rebrisorean Adelin	14 ani	M	1.66 m	83.3 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	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Cascaval	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1024** din data: **05.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rebrisorean Adelin	14 ani	M	1.66 m	83.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1024** din data: **05.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rebrisorean Adelin	14 ani	M	1.66 m	83.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte 1,5% Milli	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura (congelata)	150 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	10 g	
Sambata	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Salam de casa	50 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1024** din data: **05.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rebrisorean Adelin	14 ani	M	1.66 m	83.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
		Miere	10 g	
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 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 cu multicareale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	