

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1103** din data: **11.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Weserman Casian	11 ani	F	1.59 m	59.9 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 de rosii cu busuioc	350 g	
		Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1103** din data: **11.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Weserman Casian	11 ani	F	1.59 m	59.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	350 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Muschi file	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1103** din data: **11.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Weserman Casian	11 ani	F	1.59 m	59.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Cascaval ras	20 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	OU fiert	50 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1103** din data: **11.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Weserman Casian	11 ani	F	1.59 m	59.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1103** din data: **11.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Weserman Casian	11 ani	F	1.59 m	59.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana 3.5% Napolact	330 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 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	Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	
		Cascaval ras	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1103** din data: **11.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Weserman Casian	11 ani	F	1.59 m	59.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de fasole verde	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Salam de casa	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1103** din data: **11.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Weserman Casian	11 ani	F	1.59 m	59.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3.5% Napolact	330 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	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	