

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1116** din data: **19.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haz Luca	13 ani	F	75.80 m	1.64 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 (1 portie)	350 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1116** din data: **19.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haz Luca	13 ani	F	75.80 m	1.64 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Marti	Gustare I	Kaki	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1116** din data: **19.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haz Luca	13 ani	F	75.80 m	1.64 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Icre	40 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba radauteana (o portie)	350 g	
		Morcov fiert	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Somon	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1116** din data: **19.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haz Luca	13 ani	F	75.80 m	1.64 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	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1116** din data: **19.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haz Luca	13 ani	F	75.80 m	1.64 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
Vineri	Gustare I	Kaki	300 g	
Vineri	Pranz	Ciorba radauteana (o portie)	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1116** din data: **19.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haz Luca	13 ani	F	75.80 m	1.64 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	30 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea rasa	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1116** din data: **19.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haz Luca	13 ani	F	75.80 m	1.64 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Musli cu fructe SanoVita	50 g	
Duminica	Gustare I	Kaki	300 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 Gullon fara zahar	60 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	100 g	