

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1202** din data: **25.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Alex	13 ani	F	1.55 m	55.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1202** din data: **25.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Alex	13 ani	F	1.55 m	55.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	400 g	
Marti	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Morcovi fierti	200 g	
		Cascaval ras	30 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1202** din data: **25.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Alex	13 ani	F	1.55 m	55.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Carnati	30 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	400 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1202** din data: **25.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Alex	13 ani	F	1.55 m	55.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	350 g	
		Piure de cartofi	200 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1202** din data: **25.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Alex	13 ani	F	1.55 m	55.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	
		Salata verde	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	150 g	
		Orez brun fiert	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1202** din data: **25.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Alex	13 ani	F	1.55 m	55.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Banane	100 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Varza calita	50 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
Sambata	Cina	Mamaliga	200 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1202** din data: **25.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Alex	13 ani	F	1.55 m	55.5 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 multicereale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Pasta de masline	50 g	