

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1272** din data: **21.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Mihai	13 ani	M	1.67 m	89.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Muschi file	50 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	600 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1272** din data: **21.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Mihai	13 ani	M	1.67 m	89.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	230 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Somon	100 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Marti	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1272** din data: **21.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Mihai	13 ani	M	1.67 m	89.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
		Capsuni	200 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcov fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Cascaval	20 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1272** din data: **21.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Mihai	13 ani	M	1.67 m	89.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
Joi	Gustare I	Pepene galben	500 g	
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Broccoli (congelat)	200 g	
		Unt	10 g	
		Cascaval ras	30 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Joi	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1272** din data: **21.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Mihai	13 ani	M	1.67 m	89.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
Vineri	Gustare I	Pepene galben	500 g	
Vineri	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1272** din data: **21.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Mihai	13 ani	M	1.67 m	89.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Muschi file	100 g	
		Castraveti murati	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1272** din data: **21.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Mihai	13 ani	M	1.67 m	89.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	35 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	600 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	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	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	