

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1350** din data: **23.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negru Cristian	14 ani	M	1.61 m	77.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Lipie	60 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1350** din data: **23.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negru Cristian	14 ani	M	1.61 m	77.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Piersici	500 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Marti	Cina	Sos de ciuperci	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1350** din data: **23.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negru Cristian	14 ani	M	1.61 m	77.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Musli cu fructe	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1350** din data: **23.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negru Cristian	14 ani	M	1.61 m	77.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi fierti	200 g	
		Telemea de vaca	30 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Piept de pui afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1350** din data: **23.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negru Cristian	14 ani	M	1.61 m	77.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Vineri	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval ras	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1350** din data: **23.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negru Cristian	14 ani	M	1.61 m	77.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	500 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1350** din data: **23.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negru Cristian	14 ani	M	1.61 m	77.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Telemea de vaca	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	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	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Cascaval	50 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Rosii cherry	100 g	