

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1414** din data: **02.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotu Catalin	16 ani	M	1.69 m	107 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 legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1414** din data: **02.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotu Catalin	16 ani	M	1.69 m	107 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Fulgi de ovaz	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Marti	Gustare I	Struguri	250 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1414** din data: **02.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotu Catalin	16 ani	M	1.69 m	107 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	400 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Miercuri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Sos de ciuperci	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1414** din data: **02.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotu Catalin	16 ani	M	1.69 m	107 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii	100 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
		Muraturi asortate	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1414** din data: **02.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotu Catalin	16 ani	M	1.69 m	107 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	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Amestec de legume	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1414** din data: **02.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotu Catalin	16 ani	M	1.69 m	107 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Macaroane fierte	150 g	
		Sos bolognese	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1414** din data: **02.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotu Catalin	16 ani	M	1.69 m	107 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Pasta de masline	50 g	