

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1436** din data: **24.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miscoi Rares	8 ani	M	1.39 m	50.6 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	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	100 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1436** din data: **24.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miscoi Rares	8 ani	M	1.39 m	50.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	20 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
Marti	Pranz	Ciorba radauteana (o portie)	350 g	
		Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Rosii cherry	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1436** din data: **24.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miscoi Rares	8 ani	M	1.39 m	50.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Lipie	60 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Miercuri	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1436** din data: **24.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miscoi Rares	8 ani	M	1.39 m	50.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba radauteana (o portie)	350 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1436** din data: **24.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miscoi Rares	8 ani	M	1.39 m	50.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	350 g	
		Piure de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	100 g	