

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1482** din data: **07.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulzan Matei	13 ani	F	1.68 m	83.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza feta	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1482** din data: **07.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulzan Matei	13 ani	F	1.68 m	83.1 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	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi fierti	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Cascaval	20 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1482** din data: **07.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulzan Matei	13 ani	F	1.68 m	83.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mandarine	400 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Legume mexicane	250 g	
		Somon	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	50 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1482** din data: **07.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulzan Matei	13 ani	F	1.68 m	83.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Masline negre	40 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1482** din data: **07.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulzan Matei	13 ani	F	1.68 m	83.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
Vineri	Gustare I	Banane	230 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1482** din data: **07.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulzan Matei	13 ani	F	1.68 m	83.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura (congelata)	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1482** din data: **07.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulzan Matei	13 ani	F	1.68 m	83.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	200 g	
		Mandarine	200 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	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	100 g	