

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1692** din data: **26.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Darius	13 ani	F	1.71 m	92.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Banane	150 g	
		Capsuni	200 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1692** din data: **26.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Darius	13 ani	F	1.71 m	92.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
		Capsuni	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Branza feta	50 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1692** din data: **26.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Darius	13 ani	F	1.71 m	92.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1692** din data: **26.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Darius	13 ani	F	1.71 m	92.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	600 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cascaval ras	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1692** din data: **26.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Darius	13 ani	F	1.71 m	92.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Banane	250 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1692** din data: **26.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Darius	13 ani	F	1.71 m	92.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	35 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	600 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1692** din data: **26.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Darius	13 ani	F	1.71 m	92.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Duminica	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	