

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1710** din data: **07.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chira Luca	11 ani	M	1.48 m	72 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Carnati afumati	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 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	Telemea de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1710** din data: **07.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chira Luca	11 ani	M	1.48 m	72 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Marti	Gustare I	Mere	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1710** din data: **07.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chira Luca	11 ani	M	1.48 m	72 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1710** din data: **07.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chira Luca	11 ani	M	1.48 m	72 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Joi	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1710** din data: **07.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chira Luca	11 ani	M	1.48 m	72 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1710** din data: **07.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chira Luca	11 ani	M	1.48 m	72 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1710** din data: **07.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chira Luca	11 ani	M	1.48 m	72 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Duminica	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Unt	10 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Duminica	Cina	Cascaval	50 g	
		Muschi file	100 g	
		Castraveti	100 g	