

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2095 din data: 20.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lupu Vladimir	10 ani	M	1.43 m	43.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	200 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
		Sos de rosii	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Branza feta	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2095** din data: **20.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lupu Vladimir	10 ani	M	1.43 m	43.8 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	Migdale	35 g	
Marti	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Marti	Cina	Avocado	100 g	
		Branza feta	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2095 din data: 20.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lupu Vladimir	10 ani	M	1.43 m	43.8 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	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Mix legume mexicane	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Cascaval	50 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2095** din data: **20.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lupu Vladimir	10 ani	M	1.43 m	43.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	230 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2095** din data: **20.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lupu Vladimir	10 ani	M	1.43 m	43.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
Vineri	Gustare I	Zmeura	350 g	
Vineri	Pranz	Supa crema de linte	350 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	50 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2095** din data: **20.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lupu Vladimir	10 ani	M	1.43 m	43.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	35 g	
Sambata	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	400 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2095** din data: **20.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lupu Vladimir	10 ani	M	1.43 m	43.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Zmeura	350 g	
Duminica	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Sos de rosii	150 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	