

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-491** din data: **31.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veresezan Marian	15 ani	M	1.74 m	106.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-491** din data: **31.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veresezan Marian	15 ani	M	1.74 m	106.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-491** din data: **31.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veresezan Marian	15 ani	M	1.74 m	106.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-491** din data: **31.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veresezan Marian	15 ani	M	1.74 m	106.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-491** din data: **31.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veresezan Marian	15 ani	M	1.74 m	106.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-491** din data: **31.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veresezan Marian	15 ani	M	1.74 m	106.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	35 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-491** din data: **31.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veresezan Marian	15 ani	M	1.74 m	106.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Chia	15 g	
Duminica	Gustare I	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Salam de Sibiu	25 g	
		Ardei Gras	50 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	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	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Mix broccoli, conopida si morcovi	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	