

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-581** din data: **15.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paicut Sergiu	12 ani	M	1.52 m	64.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-581** din data: **15.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paicut Sergiu	12 ani	M	1.52 m	64.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Dulceata de visine	15 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Mozarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-581** din data: **15.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paicut Sergiu	12 ani	M	1.52 m	64.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	150 g	
		Chia	10 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Muschi file	40 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Smantana	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-581** din data: **15.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paicut Sergiu	12 ani	M	1.52 m	64.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mandarine	150 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	120 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Somon	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-581** din data: **15.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paicut Sergiu	12 ani	M	1.52 m	64.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Chia	30 g	
		Miere	10 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	10 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-581** din data: **15.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paicut Sergiu	12 ani	M	1.52 m	64.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-581** din data: **15.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paicut Sergiu	12 ani	M	1.52 m	64.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mango	300 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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Muschi file	100 g	
		Cascaval	30 g	