

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-931** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Emanuel	11 ani	M	1.52 m	70 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Zmeura	350 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Arahide crude Elmas	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-931** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Emanuel	11 ani	M	1.52 m	70 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-931** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Emanuel	11 ani	M	1.52 m	70 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli tropical Nestle	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	230 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Miercuri	Cina	Muschi file	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-931** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Emanuel	11 ani	M	1.52 m	70 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Joi	Gustare II	Arahide crude Elmas	35 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-931** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Emanuel	11 ani	M	1.52 m	70 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de fructe asortate	25 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-931** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Emanuel	11 ani	M	1.52 m	70 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	200 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Sambata	Gustare II	Arahide crude Elmas	35 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-931** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Emanuel	11 ani	M	1.52 m	70 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Muschi file	50 g	
Duminica	Gustare I	Pere	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	Arahide crude Elmas	35 g	
Duminica	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	