

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-996** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoenescu Marc	10 ani	M	1.48 m	72.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-996** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoenescu Marc	10 ani	M	1.48 m	72.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Salam de casa	40 g	
		Castraveti	100 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	60 g	
Marti	Pranz	Ciorba de fasole uscata (o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-996** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoenescu Marc	10 ani	M	1.48 m	72.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Cereale Nestle Nesquik	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	350 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba radauteana (o portie)	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-996** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoenescu Marc	10 ani	M	1.48 m	72.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Kiwi	120 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	60 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-996** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoenescu Marc	10 ani	M	1.48 m	72.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	250 g	
Vineri	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-996** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoenescu Marc	10 ani	M	1.48 m	72.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume	100 g	
		Lipie	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Cina	Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-996** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoenescu Marc	10 ani	M	1.48 m	72.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Covrigei	60 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	250 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	Covrigei	60 g	
Duminica	Cina	Branza feta	50 g	
		Rosii cherry	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	