

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1346** din data: **21.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banc Rares	14 ani	M	1.65 m	71 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1346** din data: **21.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banc Rares	14 ani	M	1.65 m	71 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	200 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1346** din data: **21.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banc Rares	14 ani	M	1.65 m	71 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Miercuri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1346** din data: **21.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banc Rares	14 ani	M	1.65 m	71 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1346** din data: **21.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banc Rares	14 ani	M	1.65 m	71 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	70 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Piersici	450 g	
Vineri	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Cascaval ras	10 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1346** din data: **21.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banc Rares	14 ani	M	1.65 m	71 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	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1346** din data: **21.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banc Rares	14 ani	M	1.65 m	71 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	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	Sana 3,5 %	350 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	