

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1411** din data: **31.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Denis	11 ani	M	1.59 m	80.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1411** din data: **31.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Denis	11 ani	M	1.59 m	80.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Nectarine	450 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi fierti	250 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Cina	Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1411** din data: **31.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Denis	11 ani	M	1.59 m	80.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Pastrav	100 g	
		Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1411** din data: **31.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Denis	11 ani	M	1.59 m	80.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Nectarine	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1411** din data: **31.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Denis	11 ani	M	1.59 m	80.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	250 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1411** din data: **31.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Denis	11 ani	M	1.59 m	80.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	OU fiert	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1411** din data: **31.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Denis	11 ani	M	1.59 m	80.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Nectarine	450 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	