

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1432** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rares Sava	11 ani	M	1.50 m	46.6 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	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1432** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rares Sava	11 ani	M	1.50 m	46.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Miere	20 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	10 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Piure de mazare	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1432** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rares Sava	11 ani	M	1.50 m	46.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Prune	250 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Creveti	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1432** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rares Sava	11 ani	M	1.50 m	46.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1432** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rares Sava	11 ani	M	1.50 m	46.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Quinoa	150 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1432** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rares Sava	11 ani	M	1.50 m	46.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Hummus	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1432** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rares Sava	11 ani	M	1.50 m	46.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Prune	250 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 %	330 g	
Duminica	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	
		Pastrav	100 g	