

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1501** din data: **08.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lapadat Mathias	9 ani	M	1.37 m	52.5 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	
		Legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1501** din data: **08.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lapadat Mathias	9 ani	M	1.37 m	52.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	200 g	
		Somon	100 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1501** din data: **08.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lapadat Mathias	9 ani	M	1.37 m	52.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Cascaval	15 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
		Banane	100 g	
		Pudra roscove	10 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1501** din data: **08.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lapadat Mathias	9 ani	M	1.37 m	52.5 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	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Castraveti murati	100 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1501** din data: **08.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lapadat Mathias	9 ani	M	1.37 m	52.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Pere	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(1 portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1501** din data: **08.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lapadat Mathias	9 ani	M	1.37 m	52.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Piept de pui file, fara piele	30 g	
		Ardei Gras	100 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	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1501** din data: **08.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lapadat Mathias	9 ani	M	1.37 m	52.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
Duminica	Gustare I	Pere	350 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	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	