

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1111** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Andrei	14 ani	M	1.61 m	77.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Dovleac copt	250 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1111** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Andrei	14 ani	M	1.61 m	77.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Piept de pui afumat	30 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Linte fiarta	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Piept de pui afumat	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1111** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Andrei	14 ani	M	1.61 m	77.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	350 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1111** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Andrei	14 ani	M	1.61 m	77.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Banane	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Afine	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1111** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Andrei	14 ani	M	1.61 m	77.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Miere	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1111** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Andrei	14 ani	M	1.61 m	77.6 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	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Macaroane fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sos de ciuperci	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1111** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Andrei	14 ani	M	1.61 m	77.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	60 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	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	150 g	
		Cascaval ras	50 g	