

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1471** din data: **25.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cladovan Cristian	12 ani	M	1.53 m	54.5 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	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1471** din data: **25.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cladovan Cristian	12 ani	M	1.53 m	54.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1471** din data: **25.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cladovan Cristian	12 ani	M	1.53 m	54.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	350 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	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1471** din data: **25.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cladovan Cristian	12 ani	M	1.53 m	54.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Clementine	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1471** din data: **25.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cladovan Cristian	12 ani	M	1.53 m	54.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
Vineri	Gustare I	Clementine	400 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Telemea rasa	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1471** din data: **25.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cladovan Cristian	12 ani	M	1.53 m	54.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1471** din data: **25.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cladovan Cristian	12 ani	M	1.53 m	54.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prune uscate	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	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	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Ardei Gras	100 g	