

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1606** din data: **06.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilie Luca	16 ani	M	1.77 m	104.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	350 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Porumb fiert	150 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-1606** din data: **06.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilie Luca	16 ani	M	1.77 m	104.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
		Clementine	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1606** din data: **06.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilie Luca	16 ani	M	1.77 m	104.8 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	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	10 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Carne slaba de porc	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1606** din data: **06.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilie Luca	16 ani	M	1.77 m	104.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
Joi	Gustare I	Pere	150 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti murati	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1606** din data: **06.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilie Luca	16 ani	M	1.77 m	104.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1606** din data: **06.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilie Luca	16 ani	M	1.77 m	104.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mix legume mexicane	200 g	
		Somon	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		Salam de casa	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1606** din data: **06.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilie Luca	16 ani	M	1.77 m	104.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Pere	350 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	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Telemea rasa	50 g	