

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1617** din data: **17.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciumpe Chiril	12 ani	M	1.40 m	69.1 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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1617** din data: **17.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciumpe Chiril	12 ani	M	1.40 m	69.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	10 g	
Marti	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1617** din data: **17.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciumpe Chiril	12 ani	M	1.40 m	69.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	350 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1617** din data: **17.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciumpe Chiril	12 ani	M	1.40 m	69.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1617** din data: **17.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciumpe Chiril	12 ani	M	1.40 m	69.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1617** din data: **17.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciumpe Chiril	12 ani	M	1.40 m	69.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Almette cu verdeata	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Telemea de vaca	15 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1617** din data: **17.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciumpe Chiril	12 ani	M	1.40 m	69.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 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	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	