

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1643** din data: **10.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Alexandru	12 ani	F	1.52 m	32.6 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	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	100 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	60 g	
Luni	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	100 g	
		Cascaval ras	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1643** din data: **10.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Alexandru	12 ani	F	1.52 m	32.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte 3,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	10 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Chiftele de curcan	100 g	
Marti	Gustare II	Banane	230 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1643** din data: **10.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Alexandru	12 ani	F	1.52 m	32.6 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	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Napolitane	50 g	
Miercuri	Cina	Parizer	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1643** din data: **10.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Alexandru	12 ani	F	1.52 m	32.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte 3,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Joi	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Chiftele de curcan	100 g	
Joi	Gustare II	Banane	230 g	
Joi	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1643** din data: **10.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Alexandru	12 ani	F	1.52 m	32.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crenvursti	60 g	
		Mustar	20 g	
Vineri	Gustare I	Napolitane	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pilaf de orez	200 g	
Vineri	Gustare II	Struguri	250 g	
Vineri	Cina	Pilaf de orez	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1643** din data: **10.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Alexandru	12 ani	F	1.52 m	32.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	60 g	
Sambata	Cina	Salata de vinete cu maioneza	80 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1643** din data: **10.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Alexandru	12 ani	F	1.52 m	32.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	30 g	
		Cascaval	20 g	
Duminica	Gustare I	Banane	230 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Chiftele de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Duminica	Gustare II	Napolitane	50 g	
Duminica	Cina	Somon	100 g	
		Mix legume mexicane	200 g	