

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1890** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Croitoru Ionatan	13 ani	F	1.55 m	73.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1890** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Croitoru Ionatan	13 ani	F	1.55 m	73.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare I	Mango	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Cina	Spanac	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1890** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Croitoru Ionatan	13 ani	F	1.55 m	73.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1890** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Croitoru Ionatan	13 ani	F	1.55 m	73.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Kiwi	100 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Cas de vaca	50 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1890** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Croitoru Ionatan	13 ani	F	1.55 m	73.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Icre de crap	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1890** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Croitoru Ionatan	13 ani	F	1.55 m	73.5 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	Mango	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mix legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1890** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Croitoru Ionatan	13 ani	F	1.55 m	73.5 kg

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 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 Gullon fara zahar	60 g	
Duminica	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	