

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1891** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zepa Raul	12 ani	M	1.50 m	71.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Caju	25 g	
		Miere	25 g	
Luni	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1891** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zepa Raul	12 ani	M	1.50 m	71.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Orez cu lapte	250 g	
Marti	Gustare I	Mere	200 g	
		Portocale	200 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Somon	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1891** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zepa Raul	12 ani	M	1.50 m	71.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Somon afumat	30 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare I	Mandarine	400 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1891** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zepa Raul	12 ani	M	1.50 m	71.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Portocale	400 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1891** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zepa Raul	12 ani	M	1.50 m	71.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1891** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zepa Raul	12 ani	M	1.50 m	71.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	10 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1891** din data: **06.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zepa Raul	12 ani	M	1.50 m	71.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Mere	400 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	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	