

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1893 din data: 08.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petre Victor	13 ani	M	1.50 m	72.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Portocale	400 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1893** din data: **08.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petre Victor	13 ani	M	1.50 m	72.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1893 din data: 08.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petre Victor	13 ani	M	1.50 m	72.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Muschi file	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	230 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1893** din data: **08.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petre Victor	13 ani	M	1.50 m	72.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	400 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1893** din data: **08.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petre Victor	13 ani	M	1.50 m	72.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Varza	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	350 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1893** din data: **08.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petre Victor	13 ani	M	1.50 m	72.8 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	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Somon	100 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1893** din data: **08.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petre Victor	13 ani	M	1.50 m	72.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Nuci	25 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Miere	25 g	
Duminica	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Telemea rasa	15 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	40 g	