

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1962** din data: **15.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilisie Andrei	13 ani	M	1.68 m	84 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	230 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1962 din data: 15.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilisie Andrei	13 ani	M	1.68 m	84 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	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1962** din data: **15.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilisie Andrei	13 ani	M	1.68 m	84 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	350 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Cascaval	60 g	
		Smantana 12 %grasime	50 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1962** din data: **15.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilisie Andrei	13 ani	M	1.68 m	84 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Caju	35 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Castraveti murati	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1962 din data: 15.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilisie Andrei	13 ani	M	1.68 m	84 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1962** din data: **15.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilisie Andrei	13 ani	M	1.68 m	84 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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1962 din data: 15.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilisie Andrei	13 ani	M	1.68 m	84 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Banane	100 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	400 g	
Duminica	Pranz	Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	