

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1985** din data: **04.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ignuta David	11 ani	M	1.48 m	68.4 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	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1985** din data: **04.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ignuta David	11 ani	M	1.48 m	68.4 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	
		Cascaval	10 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1985** din data: **04.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ignuta David	11 ani	M	1.48 m	68.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza calita	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1985** din data: **04.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ignuta David	11 ani	M	1.48 m	68.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Joi	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Prosciutto crudo	10 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	100 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1985 din data: 04.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ignuta David	11 ani	M	1.48 m	68.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	100 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1985** din data: **04.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ignuta David	11 ani	M	1.48 m	68.4 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	Portocale	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1985 din data: 04.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ignuta David	11 ani	M	1.48 m	68.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
		Nuci	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	230 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	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	