

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2003** din data: **22.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ezsias Eduard	11 ani	M	1.45 m	56.7 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	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2003 din data: 22.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ezsias Eduard	11 ani	M	1.45 m	56.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Marti	Gustare I	Pere	350 g	
Marti	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2003** din data: **22.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ezsias Eduard	11 ani	M	1.45 m	56.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	10 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Cascaval	20 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2003** din data: **22.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ezsias Eduard	11 ani	M	1.45 m	56.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	35 g	
		Almette	20 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Zacusca	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2003** din data: **22.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ezsias Eduard	11 ani	M	1.45 m	56.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
Vineri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	