

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2049** din data: **16.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Gabriel	11 ani	M	1.46 m	53.5 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	Mamaliga fiarta	200 g	
		Cascaval	60 g	
		Smantana 12 %grasime	50 g	
Luni	Gustare II	Alune	35 g	
Luni	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2049** din data: **16.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Gabriel	11 ani	M	1.46 m	53.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Mere	400 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Marti	Cina	Supa crema de rosii	400 g	
		Cascaval	20 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2049** din data: **16.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Gabriel	11 ani	M	1.46 m	53.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Alune	35 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Miercuri	Cina	Branza Fagaras 5,3% Pilos	200 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2049** din data: **16.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Gabriel	11 ani	M	1.46 m	53.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
		Nuci	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Humus	180 g	
Joi	Gustare II	Alune	35 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2049** din data: **16.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Gabriel	11 ani	M	1.46 m	53.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza cu mucegai (blue cheese)	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	600 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Alune	35 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2049** din data: **16.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Gabriel	11 ani	M	1.46 m	53.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Chia	35 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Sambata	Cina	Dovlecei pane	120 g	
		Rosii	100 g	