

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2051** din data: **18.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Dani	12 ani	M	1.69 m	87.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Gem dietetic fara adaos de zahar	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2051** din data: **18.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Dani	12 ani	M	1.69 m	87.3 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	Cirese	350 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2051** din data: **18.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Dani	12 ani	M	1.69 m	87.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
		Nuci	30 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	230 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval ras	30 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2051** din data: **18.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Dani	12 ani	M	1.69 m	87.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	20 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2051** din data: **18.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Dani	12 ani	M	1.69 m	87.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
		Capsuni	150 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2051** din data: **18.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Dani	12 ani	M	1.69 m	87.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	600 g	
Sambata	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2051** din data: **18.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Dani	12 ani	M	1.69 m	87.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Duminica	Gustare I	Cirese	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	