

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2165** din data: **17.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Andrei	12 ani	M	1.55 m	64.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata verde	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Parmezan	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2165** din data: **17.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Andrei	12 ani	M	1.55 m	64.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Fulgi de porumb	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2165 din data: 17.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Andrei	12 ani	M	1.55 m	64.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	150 g	
		Parmezan	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2165** din data: **17.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Andrei	12 ani	M	1.55 m	64.5 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	Struguri	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Sfecla rosie	100 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Cas de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2165 din data: 17.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Andrei	12 ani	M	1.55 m	64.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Mango	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Chia	25 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Popcorn	60 g	
Vineri	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2165** din data: **17.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Andrei	12 ani	M	1.55 m	64.5 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	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Sambata	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2165** din data: **17.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Andrei	12 ani	M	1.55 m	64.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	250 g	
Duminica	Pranz	Cartofi dulci	200 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Popcorn	60 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	