

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2198** din data: **28.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Ianis	11 ani	M	1.00 m	69 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Luni	Gustare II	Seminte de dovleac	35 g	
Luni	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2198** din data: **28.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Ianis	11 ani	M	1.00 m	69 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Fulgi de porumb	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Arahide crude	35 g	
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza calita	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2198** din data: **28.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Ianis	11 ani	M	1.00 m	69 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	150 g	
		Miere	25 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	10 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Arahide crude	35 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2198** din data: **28.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Ianis	11 ani	M	1.00 m	69 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2198** din data: **28.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Ianis	11 ani	M	1.00 m	69 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de fructe asortate	25 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	350 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2198** din data: **28.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Ianis	11 ani	M	1.00 m	69 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	Sunca Praga	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2198 din data: 28.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plesa Ianis	11 ani	M	1.00 m	69 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 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	Arahide crude	35 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui	100 g	