

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2212 din data: 08.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Ianis	11 ani	M	1.46 m	53.3 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	Cartofi fierti	200 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2212 din data: 08.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Ianis	11 ani	M	1.46 m	53.3 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	15 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	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2212 din data: 08.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Ianis	11 ani	M	1.46 m	53.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	350 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2212** din data: **08.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Ianis	11 ani	M	1.46 m	53.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 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	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2212 din data: 08.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Ianis	11 ani	M	1.46 m	53.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	15 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pipote si inimi cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2212** din data: **08.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Ianis	11 ani	M	1.46 m	53.3 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	Mere	400 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Cascaval	30 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2212 din data: 08.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Ianis	11 ani	M	1.46 m	53.3 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	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pipote si inimi cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	