

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2243 din data: 02.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blidisel Alexandru	14 ani	F	1.70 m	94.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2243** din data: **02.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blidisel Alexandru	14 ani	F	1.70 m	94.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Banane	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	35 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Marti	Pranz	Avocado	50 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2243** din data: **02.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blidisel Alexandru	14 ani	F	1.70 m	94.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Branza feta	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	400 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	30 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2243** din data: **02.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blidisel Alexandru	14 ani	F	1.70 m	94.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	400 g	
Joi	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Branza feta	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2243** din data: **02.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blidisel Alexandru	14 ani	F	1.70 m	94.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	250 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2243 din data: 02.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blidisel Alexandru	14 ani	F	1.70 m	94.5 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	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2243 din data: 02.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blidisel Alexandru	14 ani	F	1.70 m	94.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	400 g	
Duminica	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	