

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1172** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Micoroiu Daniel	15 ani	M	1.77 m	94.2 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	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza telemea oaie	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Alune	35 g	
Luni	Cina	Branza telemea oaie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1172** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Micoroiu Daniel	15 ani	M	1.77 m	94.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
		Kiwi	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de varza(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1172** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Micoroiu Daniel	15 ani	M	1.77 m	94.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5%	250 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba radauteana (o portie)	350 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Miercuri	Gustare II	Alune	35 g	
Miercuri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1172** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Micoroiu Daniel	15 ani	M	1.77 m	94.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Ananas (proaspat)	450 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1172** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Micoroiu Daniel	15 ani	M	1.77 m	94.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Cascaval	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	230 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Alune	35 g	
Vineri	Cina	Varza calita	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1172** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Micoroiu Daniel	15 ani	M	1.77 m	94.2 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	Ananas (proaspat)	450 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Macaroane fierte	150 g	
		Cascaval ras	30 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Sambata	Cina	Salam de casa	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1172** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Micoroiu Daniel	15 ani	M	1.77 m	94.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Morcov fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Alune	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Branza telemea oaie	50 g	