

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-894** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Slava Daniela	17 ani	F	1.74 m	83.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	500 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	20 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-894** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Slava Daniela	17 ani	F	1.74 m	83.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
		Lapte de vaca 1,5%	200 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-894** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Slava Daniela	17 ani	F	1.74 m	83.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-894** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Slava Daniela	17 ani	F	1.74 m	83.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Castraveti	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-894** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Slava Daniela	17 ani	F	1.74 m	83.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-894** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Slava Daniela	17 ani	F	1.74 m	83.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	500 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-894** din data: **23.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Slava Daniela	17 ani	F	1.74 m	83.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	