

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1115** din data: **19.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Figel Andreea	16 ani	F	1.67 m	75.5 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 radauteana (o portie)	350 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1115** din data: **19.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Figel Andreea	16 ani	F	1.67 m	75.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	350 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	60 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1115** din data: **19.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Figel Andreea	16 ani	F	1.67 m	75.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	400 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1115** din data: **19.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Figel Andreea	16 ani	F	1.67 m	75.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba radauteana (o portie)	350 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1115** din data: **19.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Figel Andreea	16 ani	F	1.67 m	75.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Chia	35 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Banane	230 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Macaroane fierte	150 g	
		Cascaval ras	40 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	60 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Cascaval ras	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1115** din data: **19.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Figel Andreea	16 ani	F	1.67 m	75.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Covrigi	60 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba radauteana (o portie)	350 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1115** din data: **19.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Figel Andreea	16 ani	F	1.67 m	75.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
		Banane	150 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	350 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	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	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Iaurt 2%	300 g	
		Chia	35 g	