

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1117** din data: **20.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Bianca	17 ani	F	1.61 m	66.3 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	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	130 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1117** din data: **20.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Bianca	17 ani	F	1.61 m	66.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Fulgi de porumb	50 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	60 g	
Marti	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1117** din data: **20.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Bianca	17 ani	F	1.61 m	66.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	400 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1117** din data: **20.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Bianca	17 ani	F	1.61 m	66.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Pilaf de orez	200 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	60 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Muschi file	100 g	
		Cascaval	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1117** din data: **20.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Bianca	17 ani	F	1.61 m	66.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	60 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Legume mexicane	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Crap	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1117** din data: **20.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Bianca	17 ani	F	1.61 m	66.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Morcov fiert	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	60 g	
Sambata	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1117** din data: **20.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Bianca	17 ani	F	1.61 m	66.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Muschi file	50 g	
Duminica	Gustare I	Mere	400 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	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	30 g	