

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1281** din data: **27.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sirb Andrada/Cristian	17 ani	F	1.63 m	120.3 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	
		Morcovi fierti	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1281** din data: **27.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sirb Andrada/Cristian	17 ani	F	1.63 m	120.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	600 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1281** din data: **27.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sirb Andrada/Cristian	17 ani	F	1.63 m	120.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chia	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Banane	30 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza calita	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1281** din data: **27.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sirb Andrada/Cristian	17 ani	F	1.63 m	120.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1281** din data: **27.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sirb Andrada/Cristian	17 ani	F	1.63 m	120.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Musli cu fructe	50 g	
		Lapte de vaca 1,5%	200 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1281** din data: **27.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sirb Andrada/Cristian	17 ani	F	1.63 m	120.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Chia	15 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1281** din data: **27.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sirb Andrada/Cristian	17 ani	F	1.63 m	120.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	200 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	600 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	
		Telemea rasa	50 g	