

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1306** din data: **15.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ceaus Maria Gabriela	16 ani	F	1.72 m	148.9 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	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza de vaca semi-grasa	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1306** din data: **15.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ceaus Maria Gabriela	16 ani	F	1.72 m	148.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1306** din data: **15.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ceaus Maria Gabriela	16 ani	F	1.72 m	148.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	230 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Miercuri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1306** din data: **15.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ceaus Maria Gabriela	16 ani	F	1.72 m	148.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Rosii cherry	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1306** din data: **15.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ceaus Maria Gabriela	16 ani	F	1.72 m	148.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	70 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1306** din data: **15.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ceaus Maria Gabriela	16 ani	F	1.72 m	148.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5%	250 g	
		Banane	150 g	
		Cacao pudra	10 g	
Sambata	Gustare I	Mere	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1306** din data: **15.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ceaus Maria Gabriela	16 ani	F	1.72 m	148.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	35 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Varza	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	