

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1391** din data: **20.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Stefania	12 ani	F	1.62 m	69.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Struguri	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata verde	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1391** din data: **20.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Stefania	12 ani	F	1.62 m	69.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Fulgi de porumb	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Marti	Gustare I	Pere	350 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1391** din data: **20.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Stefania	12 ani	F	1.62 m	69.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Varza calita	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Carne slaba de porc	100 g	
		Varza calita	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1391** din data: **20.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Stefania	12 ani	F	1.62 m	69.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	400 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1391** din data: **20.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Stefania	12 ani	F	1.62 m	69.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	230 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Vineri	Cina	Rosii cherry	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1391** din data: **20.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Stefania	12 ani	F	1.62 m	69.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Miere	20 g	
Sambata	Gustare I	Mere	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata verde	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1391** din data: **20.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Stefania	12 ani	F	1.62 m	69.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	100 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	Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	