

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1428** din data: **20.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dokman Andreea	15 ani	F	1.59 m	64.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de visine	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1428** din data: **20.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dokman Andreea	15 ani	F	1.59 m	64.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Pere	350 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1428** din data: **20.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dokman Andreea	15 ani	F	1.59 m	64.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	350 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	60 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-1428** din data: **20.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dokman Andreea	15 ani	F	1.59 m	64.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	120 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	60 g	
Joi	Cina	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1428** din data: **20.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dokman Andreea	15 ani	F	1.59 m	64.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salata verde	50 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	50 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1428** din data: **20.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dokman Andreea	15 ani	F	1.59 m	64.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1428** din data: **20.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dokman Andreea	15 ani	F	1.59 m	64.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Covrigei	60 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
Duminica	Gustare I	Mere	400 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	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	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	