

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1442** din data: **29.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sara Hotaranu	10 ani	F	1.54 m	47 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
		Capsuni	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1442** din data: **29.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sara Hotaranu	10 ani	F	1.54 m	47 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Cereale granola	50 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Cascaval	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Sparanghel	250 g	
		Unt	10 g	
		Peste spada	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1442** din data: **29.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sara Hotaranu	10 ani	F	1.54 m	47 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	70 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	200 g	
		Unt de arahide	20 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Hummus	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Avocado	100 g	
		Rosii cherry	150 g	
Miercuri	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1442** din data: **29.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sara Hotaranu	10 ani	F	1.54 m	47 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	Afine	350 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Seminte de floarea soarelui	20 g	
Joi	Gustare II	Seminte de floarea soarelui	35 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1442** din data: **29.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sara Hotaranu	10 ani	F	1.54 m	47 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Zmeura	250 g	
		Banane	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1442** din data: **29.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sara Hotaranu	10 ani	F	1.54 m	47 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Nuci	20 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza feta	50 g	
		Cascaval ras	15 g	
Sambata	Gustare II	Avocado	100 g	
		Rosii cherry	150 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1442** din data: **29.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sara Hotaranu	10 ani	F	1.54 m	47 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
Duminica	Gustare I	Mure	250 g	
		Banane	100 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	