

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1478** din data: **03.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulisca Vanessa	15 ani	F	1.67 m	88.8 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	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1478** din data: **03.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulisca Vanessa	15 ani	F	1.67 m	88.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	80 g	
		Rosii cherry	100 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	400 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	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Marti	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1478** din data: **03.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulisca Vanessa	15 ani	F	1.67 m	88.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
		Salam de casa	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	200 g	
		Mandarine	200 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza burduf	50 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1478** din data: **03.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulisca Vanessa	15 ani	F	1.67 m	88.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
Joi	Cina	Cartofi natur	200 g	
		Masline negre	40 g	
		Ceapa	30 g	
		Castraveti murati	100 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1478** din data: **03.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulisca Vanessa	15 ani	F	1.67 m	88.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Vineri	Gustare I	Mandarine	400 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	Crenvursti	100 g	
		Mustar	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1478** din data: **03.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulisca Vanessa	15 ani	F	1.67 m	88.8 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	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1478** din data: **03.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulisca Vanessa	15 ani	F	1.67 m	88.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 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	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	