

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1479** din data: **03.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Carla	17 ani	F	1.59 m	104.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1479** din data: **03.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Carla	17 ani	F	1.59 m	104.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Merisoare deshidratate	20 g	
Marti	Gustare I	Clementine	350 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1479** din data: **03.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Carla	17 ani	F	1.59 m	104.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	35 g	
Miercuri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1479** din data: **03.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Carla	17 ani	F	1.59 m	104.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Dulceata de visine	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Ananas (proaspat)	350 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1479** din data: **03.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Carla	17 ani	F	1.59 m	104.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1479** din data: **03.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Carla	17 ani	F	1.59 m	104.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1479** din data: **03.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Carla	17 ani	F	1.59 m	104.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Ananas (proaspat)	350 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	