

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1490** din data: **13.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintilescu Briana	13 ani	F	1.62 m	55 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ulei de masline	15 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1490** din data: **13.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintilescu Briana	13 ani	F	1.62 m	55 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Marti	Gustare I	Struguri	250 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1490** din data: **13.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintilescu Briana	13 ani	F	1.62 m	55 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Telemea de vaca	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mango	300 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Crutoane integrale	50 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1490** din data: **13.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintilescu Briana	13 ani	F	1.62 m	55 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mango	100 g	
Joi	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Somon	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Branza telemea vaca	70 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1490** din data: **13.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintilescu Briana	13 ani	F	1.62 m	55 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Mango	200 g	
Vineri	Gustare I	Banane	230 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1490** din data: **13.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintilescu Briana	13 ani	F	1.62 m	55 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura (congelata)	150 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1490** din data: **13.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pintilescu Briana	13 ani	F	1.62 m	55 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Mango	300 g	
Duminica	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	