

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1568** din data: **09.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Timis Daria	11 ani	F	1.58 m	71.2 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	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1568** din data: **09.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Timis Daria	11 ani	F	1.58 m	71.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2,8	200 g	
		Banane	200 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi fierti	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Marti	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1568** din data: **09.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Timis Daria	11 ani	F	1.58 m	71.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mandarine	400 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1568** din data: **09.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Timis Daria	11 ani	F	1.58 m	71.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Joi	Cina	Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1568** din data: **09.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Timis Daria	11 ani	F	1.58 m	71.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1568** din data: **09.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Timis Daria	11 ani	F	1.58 m	71.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Avocado	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1568** din data: **09.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Timis Daria	11 ani	F	1.58 m	71.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	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	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	