

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1578** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plavea Raisa	12 ani	F	1.57 m	65.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Magiun de prune	25 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1578** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plavea Raisa	12 ani	F	1.57 m	65.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Fulgi de ovaz	40 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	30 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Piept de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Alune	35 g	
Marti	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1578** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plavea Raisa	12 ani	F	1.57 m	65.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	30 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Miercuri	Cina	Muschi file	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1578** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plavea Raisa	12 ani	F	1.57 m	65.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare II	Alune	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1578** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plavea Raisa	12 ani	F	1.57 m	65.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Vineri	Gustare II	Alune	35 g	
Vineri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1578** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plavea Raisa	12 ani	F	1.57 m	65.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Sambata	Gustare I	Afine	200 g	
		Banane	100 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1578** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Plavea Raisa	12 ani	F	1.57 m	65.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Duminica	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	30 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Alune	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	100 g	