

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1628** din data: **29.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Magdau Briana	16 ani	F	1.80 m	101.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1628** din data: **29.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Magdau Briana	16 ani	F	1.80 m	101.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1628** din data: **29.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Magdau Briana	16 ani	F	1.80 m	101.2 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	20 g	
		Cascaval	10 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti murati	100 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1628** din data: **29.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Magdau Briana	16 ani	F	1.80 m	101.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Joi	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1628** din data: **29.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Magdau Briana	16 ani	F	1.80 m	101.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Humus	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Vineri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1628** din data: **29.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Magdau Briana	16 ani	F	1.80 m	101.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1628** din data: **29.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Magdau Briana	16 ani	F	1.80 m	101.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	30 g	
Duminica	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Unt	15 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Ardei Gras	100 g	