

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1666** din data: **12.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Carolina	16 ani	F	1.48 m	59.5 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	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1666** din data: **12.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Carolina	16 ani	F	1.48 m	59.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	400 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1666** din data: **12.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Carolina	16 ani	F	1.48 m	59.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	20 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1666** din data: **12.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Carolina	16 ani	F	1.48 m	59.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1666** din data: **12.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Carolina	16 ani	F	1.48 m	59.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Vineri	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1666** din data: **12.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Carolina	16 ani	F	1.48 m	59.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte 3,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1666** din data: **12.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Carolina	16 ani	F	1.48 m	59.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	35 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	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	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Duminica	Cina	Rosii	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	100 g	