

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1742** din data: **04.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Rebeca	14 ani	F	1.70 m	85.6 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	Paste fainoase fierte	200 g	
		Gorgonzola	40 g	
		Cascaval	25 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1742** din data: **04.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Rebeca	14 ani	F	1.70 m	85.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Pepene galben	500 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1742** din data: **04.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Rebeca	14 ani	F	1.70 m	85.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	230 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1742** din data: **04.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Rebeca	14 ani	F	1.70 m	85.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Caise	350 g	
Joi	Pranz	Hummus	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei copti	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1742** din data: **04.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Rebeca	14 ani	F	1.70 m	85.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	30 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	35 g	
Vineri	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Vineri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1742** din data: **04.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Rebeca	14 ani	F	1.70 m	85.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	350 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1742** din data: **04.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Rebeca	14 ani	F	1.70 m	85.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Telemea de vaca	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Caise	350 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	