

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1788** din data: **29.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rif Anamaria	15 ani	F	1.78 m	83.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Struguri	250 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1788** din data: **29.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rif Anamaria	15 ani	F	1.78 m	83.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Mere	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1788** din data: **29.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rif Anamaria	15 ani	F	1.78 m	83.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici	500 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1788** din data: **29.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rif Anamaria	15 ani	F	1.78 m	83.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Migdale	25 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Mere	400 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	20 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1788** din data: **29.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rif Anamaria	15 ani	F	1.78 m	83.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	250 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1788** din data: **29.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rif Anamaria	15 ani	F	1.78 m	83.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	30 g	
		Banane	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	35 g	
Sambata	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Unt	15 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea rasa	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1788** din data: **29.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rif Anamaria	15 ani	F	1.78 m	83.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	500 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Rosii	100 g	