

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1899** din data: **11.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bozoki Vanessa	13 ani	F	1.63 m	93.9 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	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Luni	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1899 din data: 11.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bozoki Vanessa	13 ani	F	1.63 m	93.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Migdale	30 g	
		Miere	20 g	
Marti	Gustare I	Mere	400 g	
Marti	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Cascaval	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Somon	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1899** din data: **11.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bozoki Vanessa	13 ani	F	1.63 m	93.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1899** din data: **11.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bozoki Vanessa	13 ani	F	1.63 m	93.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Somon afumat	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
		Pastrav	100 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Somon afumat	50 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1899** din data: **11.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bozoki Vanessa	13 ani	F	1.63 m	93.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mandarine	400 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Masline negre	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Cascaval	50 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1899 din data: 11.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bozoki Vanessa	13 ani	F	1.63 m	93.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Castraveti	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1899** din data: **11.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bozoki Vanessa	13 ani	F	1.63 m	93.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Cascaval	30 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	35 g	
Duminica	Pranz	Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii	100 g	