

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1902** din data: **14.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miklos Andreea	15 ani	F	1.68 m	63.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata dietetica	25 g	
Luni	Gustare I	Pere	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	15 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
Luni	Gustare III	Iaurt 2%	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1902** din data: **14.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miklos Andreea	15 ani	F	1.68 m	63.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Piept de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare III	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte susan	15 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1902 din data: 14.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miklos Andreea	15 ani	F	1.68 m	63.4 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	Mere	200 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	15 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Branza feta	50 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Branza feta	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Miercuri	Gustare III	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1902 din data: 14.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miklos Andreea	15 ani	F	1.68 m	63.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Fulgi de ovaz	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Joi	Gustare I	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Linte gatita cu legume	200 g	
		Salata verde	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	OU fiert	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Castraveti murati	100 g	
Joi	Gustare III	Seminte susan	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1902** din data: **14.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miklos Andreea	15 ani	F	1.68 m	63.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Dulceata dietetica	20 g	
Vineri	Gustare I	Clementine	200 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	15 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Cod	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare III	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1902** din data: **14.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miklos Andreea	15 ani	F	1.68 m	63.4 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	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Cascaval	15 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Branza feta	30 g	
Sambata	Gustare III	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de susan	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1902** din data: **14.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miklos Andreea	15 ani	F	1.68 m	63.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Piure de cartofi	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
Duminica	Gustare III	Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	