

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1952 din data: 05.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaranu Sarah	12 ani	F	1.63 m	54 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Alune	35 g	
Luni	Cina	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: <u>RT-1952</u> din data: <u>05.03.2023</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaranu Sarah	12 ani	F	1.63 m	54 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Marti	Gustare I	Mango	300 g	
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	20 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1952 din data: 05.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaranu Sarah	12 ani	F	1.63 m	54 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Ananas (proaspat)	200 g	
		Banane	130 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
		Ulei de masline	5 g	
Miercuri	Gustare II	Alune	35 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1952 din data: 05.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaranu Sarah	12 ani	F	1.63 m	54 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Branza feta	30 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Alune	35 g	
Joi	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1952** din data: **05.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaranu Sarah	12 ani	F	1.63 m	54 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Gem de capsuni	10 g	
Vineri	Gustare I	Banane	230 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Alune	35 g	
Vineri	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1952 din data: 05.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaranu Sarah	12 ani	F	1.63 m	54 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Sambata	Gustare I	Mango	300 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza feta	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1952 din data: 05.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaranu Sarah	12 ani	F	1.63 m	54 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Duminica	Gustare I	Ananas, proaspat	450 g	
Duminica	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Alune	35 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza feta	30 g	
		Rosii	100 g	