

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2007** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chiriacescu Alexia	15 ani	F	1.71 m	78 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2007** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chiriacescu Alexia	15 ani	F	1.71 m	78 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	35 g	
		Miere	20 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	10 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2007** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chiriacescu Alexia	15 ani	F	1.71 m	78 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2007** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chiriacescu Alexia	15 ani	F	1.71 m	78 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Almette	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	50 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2007** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chiriacescu Alexia	15 ani	F	1.71 m	78 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	25 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2007 din data: 25.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chiriacescu Alexia	15 ani	F	1.71 m	78 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2007** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chiriacescu Alexia	15 ani	F	1.71 m	78 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane	230 g	
Duminica	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	