

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2024** din data: **17.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Cristina	15 ani	F	1.48 m	70.4 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	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2024** din data: **17.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Cristina	15 ani	F	1.48 m	70.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	10 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2024 din data: 17.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Cristina	15 ani	F	1.48 m	70.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	400 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2024 din data: 17.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Cristina	15 ani	F	1.48 m	70.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Miere	25 g	
		Caju	25 g	
Joi	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Porumb fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2024 din data: 17.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Cristina	15 ani	F	1.48 m	70.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
		Merisoare deshidratate	20 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	600 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2024 din data: 17.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Cristina	15 ani	F	1.48 m	70.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Humus	100 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	50 g	
		Cascaval	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2024 din data: 17.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Cristina	15 ani	F	1.48 m	70.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
Duminica	Gustare I	Banane	230 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	