

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2036** din data: **27.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marincat Alessia	0 ani	F	1.73 m	96 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	15 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Branza Feta	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2036 din data: 27.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marincat Alessia	0 ani	F	1.73 m	96 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2036 din data: 27.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marincat Alessia	0 ani	F	1.73 m	96 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2036 din data: 27.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marincat Alessia	0 ani	F	1.73 m	96 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata verde	100 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2036** din data: **27.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marincat Alessia	0 ani	F	1.73 m	96 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
		Stafide	10 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2036** din data: **27.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marincat Alessia	0 ani	F	1.73 m	96 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2036 din data: 27.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marincat Alessia	0 ani	F	1.73 m	96 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Cascaval	20 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	