

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2062** din data: **26.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bala Marinela	0 ani	F	1.57 m	84.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Coacaze negre	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2062 din data: 26.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bala Marinela	0 ani	F	1.57 m	84.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Merisoare deshidratate	15 g	
Marti	Gustare I	Visine	300 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2062** din data: **26.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bala Marinela	0 ani	F	1.57 m	84.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Varza	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2062** din data: **26.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bala Marinela	0 ani	F	1.57 m	84.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2062** din data: **26.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bala Marinela	0 ani	F	1.57 m	84.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2062** din data: **26.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bala Marinela	0 ani	F	1.57 m	84.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Coacaze negre	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2062** din data: **26.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bala Marinela	0 ani	F	1.57 m	84.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Humus	150 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	