

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2069** din data: **01.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilc Anamaria	14 ani	F	1.52 m	59.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2069 din data: 01.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilc Anamaria	14 ani	F	1.52 m	59.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Fulgi de porumb	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Mere	400 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Marti	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2069** din data: **01.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilc Anamaria	14 ani	F	1.52 m	59.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Miere	25 g	
		Nuci	25 g	
Miercuri	Gustare I	Pufuleti	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2069** din data: **01.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilc Anamaria	14 ani	F	1.52 m	59.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Branza telemea vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2069** din data: **01.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilc Anamaria	14 ani	F	1.52 m	59.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
		Piersici	150 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Vineri	Gustare II	Pufuleti	50 g	
Vineri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2069** din data: **01.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilc Anamaria	14 ani	F	1.52 m	59.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de Sibiu	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	100 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2069 din data: 01.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilc Anamaria	14 ani	F	1.52 m	59.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza feta	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	15 g	
Duminica	Gustare I	Pufuleti	50 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	350 g	
		Pireu 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	Salam de Sibiu	30 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Ardei Gras	100 g	