

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2098** din data: **24.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leric Dorotheea	1824 ani	F	1.56 m	34.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Dulceata de capsuni	40 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	30 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti	60 g	
Luni	Cina	Branza feta	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2098 din data: 24.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leric Dorotheea	1824 ani	F	1.56 m	34.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	200 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Caju	40 g	
Marti	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Tocanita de porc/vita	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Inghetata	150 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 20%	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2098** din data: **24.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leric Dorotheea	1824 ani	F	1.56 m	34.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Struguri	250 g	
Miercuri	Cina	Supa crema de linte	350 g	
		Crutoane integrale	60 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2098 din data: 24.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leric Dorotheea	1824 ani	F	1.56 m	34.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Biscuiti	60 g	
		Lapte de vaca 3%	200 g	
Joi	Gustare I	Caju	40 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	
Joi	Gustare II	Inghetata	150 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2098 din data: 24.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leric Dorotheea	1824 ani	F	1.56 m	34.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Kefir 3,5% grasime	150 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Vineri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
Vineri	Gustare II	Struguri	250 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2098** din data: **24.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leric Dorotheea	1824 ani	F	1.56 m	34.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Paine integrala	60 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata	150 g	
Sambata	Cina	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2098 din data: 24.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Leric Dorotheea	1824 ani	F	1.56 m	34.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Caju	35 g	
Duminica	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Unt	15 g	
		Parmezan	30 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti	60 g	
Duminica	Cina	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Paine integrala	30 g	