

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2101** din data: **26.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanasa Alessia	15 ani	F	1.67 m	81.5 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	Caise	350 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	60 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2101 din data: 26.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanasa Alessia	15 ani	F	1.67 m	81.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Nuci	35 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	60 g	
Marti	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2101** din data: **26.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanasa Alessia	15 ani	F	1.67 m	81.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Pastrav	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2101** din data: **26.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanasa Alessia	15 ani	F	1.67 m	81.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Rosii	100 g	
		Carnati afumati	30 g	
Joi	Gustare I	Piersici	500 g	
Joi	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	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	OU fiert	100 g	
		Masline negre	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2101** din data: **26.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanasa Alessia	15 ani	F	1.67 m	81.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza feta	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	60 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Carnati afumati	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2101** din data: **26.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanasa Alessia	15 ani	F	1.67 m	81.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
Sambata	Gustare I	Caise	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2101** din data: **26.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanasa Alessia	15 ani	F	1.67 m	81.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Covrigei	60 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	600 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	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	