

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2121** din data: **20.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ileag Ana	13 ani	F	1.70 m	64.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Mango	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
		Cascaval	25 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Creveti	100 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2121 din data: 20.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ileag Ana	13 ani	F	1.70 m	64.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Pere	350 g	
Marti	Pranz	Humus	180 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Marti	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2121** din data: **20.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ileag Ana	13 ani	F	1.70 m	64.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	25 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	400 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2121** din data: **20.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ileag Ana	13 ani	F	1.70 m	64.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Muschi file	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Pere	150 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Masline negre	40 g	
		Telemea de vaca	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Muschi file	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2121** din data: **20.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ileag Ana	13 ani	F	1.70 m	64.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	30 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	35 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	30 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2121** din data: **20.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ileag Ana	13 ani	F	1.70 m	64.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Mango	300 g	
Sambata	Pranz	Castraveti	100 g	
		Humus	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	50 g	
		Cascaval	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2121** din data: **20.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ileag Ana	13 ani	F	1.70 m	64.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Duminica	Gustare I	Pere	350 g	
Duminica	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	