

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2154 din data: 03.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghel Diana	10 ani	F	1.51 m	59.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2154** din data: **03.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghel Diana	10 ani	F	1.51 m	59.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Pere	350 g	
Marti	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2154** din data: **03.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghel Diana	10 ani	F	1.51 m	59.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Cascaval	15 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Branza feta	100 g	
		Cascaval ras	20 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2154** din data: **03.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghel Diana	10 ani	F	1.51 m	59.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Ciorba radauteana (o portie)	400 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2154** din data: **03.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghel Diana	10 ani	F	1.51 m	59.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Muschi file	30 g	
		Telemea rasa	20 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2154** din data: **03.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghel Diana	10 ani	F	1.51 m	59.2 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	Mere	400 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2154** din data: **03.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghel Diana	10 ani	F	1.51 m	59.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Duminica	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Unt	15 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	Muschi file	100 g	
		Branza feta	50 g	
		Rosii	100 g	