

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2179** din data: **05.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Giulia	12 ani	F	1.68 m	71.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Avocado	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2179** din data: **05.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Giulia	12 ani	F	1.68 m	71.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2179** din data: **05.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Giulia	12 ani	F	1.68 m	71.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
		Zmeura	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2179** din data: **05.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Giulia	12 ani	F	1.68 m	71.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Musli cu fructe	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Pranz	Somon	100 g	
		Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2179** din data: **05.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Giulia	12 ani	F	1.68 m	71.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
		Zmeura	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	400 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Somon	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2179** din data: **05.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Giulia	12 ani	F	1.68 m	71.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	35 g	
Sambata	Pranz	Cascaval	50 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2179** din data: **05.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Giulia	12 ani	F	1.68 m	71.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Zmeura	350 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	350 g	
		Piure 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	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	