

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2182** din data: **08.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catana Maia	15 ani	F	1.53 m	56.8 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	150 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2182** din data: **08.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catana Maia	15 ani	F	1.53 m	56.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
Marti	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2182** din data: **08.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catana Maia	15 ani	F	1.53 m	56.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	350 g	
Miercuri	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
		Somon	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Cascaval	50 g	
		Prosciutto crudo	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2182** din data: **08.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catana Maia	15 ani	F	1.53 m	56.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2182** din data: **08.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catana Maia	15 ani	F	1.53 m	56.8 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	
		Almette	15 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Parmezan	30 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2182** din data: **08.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catana Maia	15 ani	F	1.53 m	56.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2182** din data: **08.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catana Maia	15 ani	F	1.53 m	56.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	400 g	
Duminica	Pranz	Pireu de cartofi	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Ardei copti	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Telemea de vaca	100 g	