

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2188** din data: **14.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alessia	11 ani	F	1.50 m	54.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2188 din data: 14.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alessia	11 ani	F	1.50 m	54.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
Marti	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Cascaval	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2188** din data: **14.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alessia	11 ani	F	1.50 m	54.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	25 g	
		Miere	25 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	10 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Miercuri	Gustare II	Miez seminte floarea soarelui	35 g	
Miercuri	Cina	Cascaval	50 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2188 din data: 14.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alessia	11 ani	F	1.50 m	54.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Branza feta	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2188** din data: **14.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alessia	11 ani	F	1.50 m	54.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Branza feta	50 g	
Vineri	Gustare I	Ananas (proaspat)	250 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2188** din data: **14.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alessia	11 ani	F	1.50 m	54.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Seminte de dovleac	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2188 din data: 14.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alessia	11 ani	F	1.50 m	54.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane	230 g	
Duminica	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Duminica	Cina	Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Branza feta	80 g	
		Castraveti murati	100 g	