

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2196** din data: **23.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipescu Daria	14 ani	F	1.58 m	86.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2196 din data: 23.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipescu Daria	14 ani	F	1.58 m	86.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline verzi	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2196** din data: **23.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipescu Daria	14 ani	F	1.58 m	86.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Branza feta	30 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	350 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	30 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Creveti	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline verzi	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2196** din data: **23.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipescu Daria	14 ani	F	1.58 m	86.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Clementine	150 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Ton in suc propriu	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2196** din data: **23.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipescu Daria	14 ani	F	1.58 m	86.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	15 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Supa crema de rosii	400 g	
		Parmezan	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2196** din data: **23.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipescu Daria	14 ani	F	1.58 m	86.6 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	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2196 din data: 23.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filipescu Daria	14 ani	F	1.58 m	86.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	100 g	
Duminica	Gustare I	Clementine	400 g	
Duminica	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	