

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2221** din data: **12.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Dalia	14 ani	F	1.81 m	113.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Prosciutto crudo	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: <u>RT-2221</u> din data: <u>12.01.2024</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Dalia	14 ani	F	1.81 m	113.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	350 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Marti	Gustare II	Arahide crude	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: <u>RT-2221</u> din data: <u>12.01.2024</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Dalia	14 ani	F	1.81 m	113.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Zmeura	150 g	
		Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2221 din data: 12.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Dalia	14 ani	F	1.81 m	113.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de Sibiu	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Arahide crude	35 g	
Joi	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	350 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2221** din data: **12.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Dalia	14 ani	F	1.81 m	113.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Banane	230 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Cina	Carne slaba de porc	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: <u>RT-2221</u> din data: <u>12.01.2024</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Dalia	14 ani	F	1.81 m	113.4 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	Kiwi	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	120 g	
		Sunca Praga	100 g	
Sambata	Gustare II	Arahide crude	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2221** din data: **12.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Dalia	14 ani	F	1.81 m	113.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Telemea rasa	20 g	
Duminica	Gustare I	Zmeura	400 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	