

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2258** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Feher Daria	16 ani	F	1.65 m	69.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de Sibiu	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	25 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2258 din data: 14.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Feher Daria	16 ani	F	1.65 m	69.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Fulgi de porumb	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	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	Ciocolata stevie	45 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2258 din data: 14.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Feher Daria	16 ani	F	1.65 m	69.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	10 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Piept de pui	100 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2258 din data: 14.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Feher Daria	16 ani	F	1.65 m	69.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
Joi	Gustare I	Banane	230 g	
Joi	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Branza feta	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	45 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2258 din data: 14.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Feher Daria	16 ani	F	1.65 m	69.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Vineri	Gustare I	Banane	230 g	
Vineri	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Arahide crude	35 g	
Vineri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval ras	25 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2258** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Feher Daria	16 ani	F	1.65 m	69.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura (congelata)	150 g	
Sambata	Gustare I	Caju	35 g	
Sambata	Pranz	Humus	180 g	
		Piept de pui	100 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	45 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2258 din data: 14.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Feher Daria	16 ani	F	1.65 m	69.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza feta	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	230 g	
Duminica	Pranz	Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	