

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2261 din data: 17.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nis Mariana	14 ani	F	1.60 m	112.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Mere	350 g	
Luni	Pranz	Pilaf de orez	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	50 g	
Luni	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2261 din data: 17.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nis Mariana	14 ani	F	1.60 m	112.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Covrigei	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Varza	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2261 din data: 17.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nis Mariana	14 ani	F	1.60 m	112.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	25 g	
		Miere	25 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Miez seminte floarea soarelui	30 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2261 din data: 17.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nis Mariana	14 ani	F	1.60 m	112.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare II	Miez seminte floarea soarelui	30 g	
Joi	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ceapa	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2261** din data: **17.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nis Mariana	14 ani	F	1.60 m	112.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Salam uscat	30 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	30 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2261 din data: 17.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nis Mariana	14 ani	F	1.60 m	112.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Fulgi de porumb	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	350 g	
Sambata	Pranz	Linte gatita cu legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2261** din data: **17.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nis Mariana	14 ani	F	1.60 m	112.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca Praga	50 g	
		Paine alba	60 g	
		Unt	15 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Pireu de cartofi	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	50 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	