

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1207** din data: **29.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cucu Antonia	16 ani	F	1.66 m	67.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1207** din data: **29.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cucu Antonia	16 ani	F	1.66 m	67.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare I	Portocale	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1207** din data: **29.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cucu Antonia	16 ani	F	1.66 m	67.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Fulgi de porumb	40 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1207** din data: **29.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cucu Antonia	16 ani	F	1.66 m	67.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	120 g	
Joi	Gustare I	Banane	100 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Branza feta	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1207** din data: **29.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cucu Antonia	16 ani	F	1.66 m	67.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1207** din data: **29.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cucu Antonia	16 ani	F	1.66 m	67.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	350 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1207** din data: **29.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cucu Antonia	16 ani	F	1.66 m	67.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Miere	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Branza Feta	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii cherry	100 g	