

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1353** din data: **26.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vincze Raluca	17 ani	F	1.66 m	102.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Prune	200 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1353** din data: **26.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vincze Raluca	17 ani	F	1.66 m	102.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Gorgonzola	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Marti	Gustare I	Pepene galben	400 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1353** din data: **26.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vincze Raluca	17 ani	F	1.66 m	102.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Caju	30 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1353** din data: **26.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vincze Raluca	17 ani	F	1.66 m	102.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	50 g	
Joi	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	30 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1353** din data: **26.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vincze Raluca	17 ani	F	1.66 m	102.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Prune	200 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1353** din data: **26.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vincze Raluca	17 ani	F	1.66 m	102.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Gorgonzola	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1353** din data: **26.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vincze Raluca	17 ani	F	1.66 m	102.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Duminica	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Duminica	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	
Duminica	Cina	Urda	100 g	
		Rosii	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	