

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1390** din data: **18.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miron Dariana	15 ani	F	1.62 m	74.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	350 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1390** din data: **18.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miron Dariana	15 ani	F	1.62 m	74.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Marti	Gustare I	Afine	250 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1390** din data: **18.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miron Dariana	15 ani	F	1.62 m	74.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	30 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici	500 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Varza calita	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1390** din data: **18.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miron Dariana	15 ani	F	1.62 m	74.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Joi	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1390** din data: **18.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miron Dariana	15 ani	F	1.62 m	74.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Cascaval	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Afine	250 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1390** din data: **18.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miron Dariana	15 ani	F	1.62 m	74.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Chia	35 g	
		Piersici	100 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	500 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1390** din data: **18.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miron Dariana	15 ani	F	1.62 m	74.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Duminica	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	