

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1459** din data: **13.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Maria	15 ani	F	1.67 m	75.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1459** din data: **13.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Maria	15 ani	F	1.67 m	75.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Marti	Gustare I	Nectarine	250 g	
		Banane	100 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1459** din data: **13.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Maria	15 ani	F	1.67 m	75.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	10 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Cascaval ras	10 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cascaval	30 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1459** din data: **13.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Maria	15 ani	F	1.67 m	75.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Joi	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Legume mexicane	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Salata verde	150 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1459** din data: **13.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Maria	15 ani	F	1.67 m	75.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	350 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1459** din data: **13.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Maria	15 ani	F	1.67 m	75.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de orez	250 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura (congelata)	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1459** din data: **13.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Maria	15 ani	F	1.67 m	75.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Nectarine	450 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	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	