

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1526** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pepa Andrrea	17 ani	F	1.56 m	85.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1526** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pepa Andrrea	17 ani	F	1.56 m	85.1 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	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1526** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pepa Andrrea	17 ani	F	1.56 m	85.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	400 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1526** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pepa Andrrea	17 ani	F	1.56 m	85.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Varza calita	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1526** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pepa Andrrea	17 ani	F	1.56 m	85.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1526** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pepa Andrrea	17 ani	F	1.56 m	85.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de ciuperci	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1526** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pepa Andrrea	17 ani	F	1.56 m	85.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Mere	400 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	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	