

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1762** din data: **28.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszar Tamisa	10 ani	F	1.53 m	72.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Afine	350 g	
Luni	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Prosciutto crudo	50 g	
		Cascaval	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1762** din data: **28.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszar Tamisa	10 ani	F	1.53 m	72.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
Marti	Gustare I	Nuci	35 g	
Marti	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Cascaval	60 g	
		Smantana 12 %grasime	50 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1762** din data: **28.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszar Tamisa	10 ani	F	1.53 m	72.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de Sibiu	30 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Zmeura	350 g	
Miercuri	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	35 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1762** din data: **28.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszar Tamisa	10 ani	F	1.53 m	72.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Piersici	500 g	
Joi	Pranz	Orez fiert	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1762** din data: **28.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszar Tamisa	10 ani	F	1.53 m	72.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
		Nuci	30 g	
Vineri	Gustare I	Piersici	500 g	
Vineri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Carne slaba de porc	100 g	
		Varza calita	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1762** din data: **28.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszar Tamisa	10 ani	F	1.53 m	72.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Afine	350 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1762** din data: **28.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszar Tamisa	10 ani	F	1.53 m	72.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Somon afumat	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
Duminica	Gustare I	Zmeura	350 g	
Duminica	Pranz	Pireu de cartofi	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	