

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1806** din data: **11.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Adriana	0 ani	F	1.52 m	67.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	25 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	50 g	
Luni	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1806** din data: **11.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Adriana	0 ani	F	1.52 m	67.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Slanina	25 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Ardei copti	150 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti simpli	50 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1806** din data: **11.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Adriana	0 ani	F	1.52 m	67.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Gem de capsuni	25 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti simpli	50 g	
Miercuri	Cina	Mancare de fasole verde	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1806** din data: **11.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Adriana	0 ani	F	1.52 m	67.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti simpli	50 g	
Joi	Cina	Branza de vaca semi-grasa	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1806** din data: **11.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Adriana	0 ani	F	1.52 m	67.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Untura de porc	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Paine alba	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1806** din data: **11.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Adriana	0 ani	F	1.52 m	67.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine alba	60 g	
		Iaurt 1,5 %	50 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	50 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1806** din data: **11.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Adriana	0 ani	F	1.52 m	67.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Biscuiti Belvita	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Cod	100 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	50 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	