

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1824** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Ingrid	11 ani	F	1.48 m	53.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Miez seminte floarea soarelui	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1824** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Ingrid	11 ani	F	1.48 m	53.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	60 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	50 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1824** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Ingrid	11 ani	F	1.48 m	53.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Somon afumat	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	400 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
Miercuri	Gustare II	Miez seminte floarea soarelui	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1824** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Ingrid	11 ani	F	1.48 m	53.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	60 g	
Joi	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1824** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Ingrid	11 ani	F	1.48 m	53.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Pere	350 g	
Vineri	Pranz	Somon	100 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	50 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1824** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Ingrid	11 ani	F	1.48 m	53.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Miez seminte floarea soarelui	35 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1824** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Ingrid	11 ani	F	1.48 m	53.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Mere	400 g	
Duminica	Pranz	Pireu de cartofi	200 g	
		Somon gatit	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	50 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	