

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-200** din data: **04.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marian Maya	12 ani	F	1.58 m	69.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ridichi	100 g	
Luni	Gustare I	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Stafide	20 g	
Luni	Pranz	Supa crema telina(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Muraturi asortate	200 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-200** din data: **04.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marian Maya	12 ani	F	1.58 m	69.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Hummus	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	30 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Unt	10 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare II	Banane	200 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-200** din data: **04.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marian Maya	12 ani	F	1.58 m	69.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	50 g	
Miercuri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Legume mexicane	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-200** din data: **04.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marian Maya	12 ani	F	1.58 m	69.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	
		Ceapa	30 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Joi	Cina	Pireu de cartofi	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-200** din data: **04.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marian Maya	12 ani	F	1.58 m	69.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Vineri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Salata verde	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-200** din data: **04.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marian Maya	12 ani	F	1.58 m	69.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	80 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Sambata	Cina	Macaroane fierte	200 g	
		Mac	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-200** din data: **04.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marian Maya	12 ani	F	1.58 m	69.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	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	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Duminica	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	