

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-345** din data: **20.02.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Sabau Patricia    | 14 ani  | F      | 1.61 m    | 77.7 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Lapte de vaca integral          | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de ov?z                   | 40 g           |              |
|       |            | Banane                          | 50 g           |              |
|       |            |                                 |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Chifla integrala                | 60 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata             | 20 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                      | 50 g           |              |
|       |            |                                 |                |              |
| Luni  | Pranz      | Supa de varza(400 g)            | 100 g          |              |
|       |            | Cus-Cus fiert                   | 150 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar          | 100 g          |              |
|       |            |                                 |                |              |
| Luni  | Gustare II | Biscuiti cu multicareale Rostar | 50 g           |              |
|       |            |                                 |                |              |
| Luni  | Cina       | Chiftele la cuptor              | 100 g          |              |
|       |            | Legume mexicane                 | 250 g          |              |
|       |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-345** din data: **20.02.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Sabau Patricia    | 14 ani  | F      | 1.61 m    | 77.7 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca integral              | 250 g          |              |
|       |            | Cacao instant Nesquik               | 20 g           |              |
|       |            | Biscuiti Gullon fara zahar          | 20 g           |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Marti | Gustare I  | Chifla integrala                    | 60 g           |              |
|       |            | Philadelphia light- crema de branza | 20 g           |              |
|       |            | Sunca presata de pui Sissi          | 30 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                          | 50 g           |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Marti | Pranz      | Ciorba de pui(350 g)                | 100 g          |              |
|       |            | Sote de mazare cu morcovi           | 300 g          |              |
|       |            | Paine integrala                     | 30 g           |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                | 35 g           |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Marti | Cina       | Tocanita de pui cu legume           | 250 g          |              |
|       |            | Muraturi asortate                   | 150 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-345** din data: **20.02.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Sabau Patricia    | 14 ani  | F      | 1.61 m    | 77.7 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Lapte de vaca integral     | 150 g          |              |
|          |            | Chia                       | 30 g           |              |
|          |            | Banane                     | 50 g           |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar | 50 g           |              |
|          |            | Mere Jonathan              | 130 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Ciorba de legume(400 g)    | 100 g          |              |
|          |            | Mamaliga                   | 150 g          |              |
|          |            | Branza proaspata de vaca   | 100 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Migdale                    | 35 g           |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Cina       | Pulpa de pui la gratar     | 100 g          |              |
|          |            | Mancare de fasole verde    | 200 g          |              |
|          |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-345** din data: **20.02.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Sabau Patricia    | 14 ani  | F      | 1.61 m    | 77.7 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                   | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Iaurt 2,8                   | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de porumb             | 50 g           |              |
|       |            |                             |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Iaurt 2%                    | 330 g          |              |
|       |            | Mere                        | 130 g          |              |
|       |            |                             |                |              |
| Joi   | Pranz      | Supa de fasole verde(400 g) | 100 g          |              |
|       |            | Macaroane fierte            | 150 g          |              |
|       |            | Sos bolognese               | 100 g          |              |
|       |            |                             |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                        | 35 g           |              |
|       |            |                             |                |              |
| Joi   | Cina       | Mancare de spanac           | 200 g          |              |
|       |            | Oua ochiuri                 | 100 g          |              |
|       |            | Ulei de masline             | 5 g            |              |
|       |            |                             |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-345** din data: **20.02.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Sabau Patricia    | 14 ani  | F      | 1.61 m    | 77.7 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Chifla integrala                | 60 g           |              |
|        |            | Lapte de vaca integral          | 250 g          |              |
|        |            |                                 |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Salata de fructe                | 400 g          |              |
|        |            |                                 |                |              |
| Vineri | Pranz      | Ciorba de curcan(350 g)         | 100 g          |              |
|        |            | Paste fainoase fierte           | 150 g          |              |
|        |            | Ghiveci de legume               | 200 g          |              |
|        |            |                                 |                |              |
| Vineri | Gustare II | Biscuiti cu multicereale Rostar | 50 g           |              |
|        |            |                                 |                |              |
| Vineri | Cina       | Crap romanesc                   | 150 g          |              |
|        |            | Sote de legume                  | 200 g          |              |
|        |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-345** din data: **20.02.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Sabau Patricia    | 14 ani  | F      | 1.61 m    | 77.7 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Chifla integrala                                          | 60 g           |              |
|         |            | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Banane                                                    | 230 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Supa de rosii cu morcov ras(400 g)                        | 100 g          |              |
|         |            | Pireu de cartofi                                          | 150 g          |              |
|         |            | Pulpa de curcan                                           | 100 g          |              |
|         |            | Castraveti murati                                         | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|         |            | Porumb crud fiert                                         | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-345** din data: **20.02.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Sabau Patricia    | 14 ani  | F      | 1.61 m    | 77.7 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Chifla integrala                | 60 g           |              |
|          |            | Unt                             | 15 g           |              |
|          |            | Cascaval                        | 10 g           |              |
|          |            | Rosii                           | 100 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Baton cereale Nestle            | 60 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Duminica | Pranz      | Supa chimen                     | 350 g          |              |
|          |            | Salata orientala(400 g)         | 100 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Duminica | Gustare II | Biscuiti cu multicereale Rostar | 50 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Duminica | Cina       | Supa de conopida(400 g)         | 100 g          |              |
|          |            | Chifla integrala                | 60 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |