

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-355** din data: **16.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Bianca	15 ani	F	1.70 m	87.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-355** din data: **16.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Bianca	15 ani	F	1.70 m	87.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
Marti	Gustare I	Banane	100 g	
		Mere	200 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-355** din data: **16.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Bianca	15 ani	F	1.70 m	87.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Miercuri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-355** din data: **16.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Bianca	15 ani	F	1.70 m	87.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Banane	100 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	30 g	
Joi	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Joi	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti murati	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-355** din data: **16.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Bianca	15 ani	F	1.70 m	87.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Oua ochiuri	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Cascaval	25 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-355** din data: **16.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Bianca	15 ani	F	1.70 m	87.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Gustare I	Sana	330 g	
Sambata	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-355** din data: **16.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Bianca	15 ani	F	1.70 m	87.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb crud fiert	100 g	