

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-357** din data: **21.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Macean Alexia	16 ani	F	1.60 m	0 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de visine	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Luni	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Branza telemea vaca	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-357** din data: **21.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Macean Alexia	16 ani	F	1.60 m	0 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Marti	Gustare I	Sana	330 g	
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
		Parmezan	20 g	
Marti	Gustare II	Arahide	30 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-357** din data: **21.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Macean Alexia	16 ani	F	1.60 m	0 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Chia	20 g	
Miercuri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-357** din data: **21.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Macean Alexia	16 ani	F	1.60 m	0 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Joi	Gustare I	Banane	120 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-357** din data: **21.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Macean Alexia	16 ani	F	1.60 m	0 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Hummus	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	50 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	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	150 g	
		Orez brun fiert	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-357** din data: **21.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Macean Alexia	16 ani	F	1.60 m	0 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Banane	100 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Varza calita	50 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Sambata	Cina	Mamaliga	200 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-357** din data: **21.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Macean Alexia	16 ani	F	1.60 m	0 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
		Miere	10 g	
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 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	Biscuiti cu multocereale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Pasta de masline	50 g	