

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-382** din data: **30.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Poenar Alexia	15 ani	F	1.60 m	81.8 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	
		Ardei Gras	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	120 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-382** din data: **30.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Poenar Alexia	15 ani	F	1.60 m	81.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Smantana	20 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-382** din data: **30.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Poenar Alexia	15 ani	F	1.60 m	81.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Miercuri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
Miercuri	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida	250 g	
		Cascaval	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-382** din data: **30.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Poenar Alexia	15 ani	F	1.60 m	81.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	120 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Supa de varza(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Cascaval	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-382** din data: **30.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Poenar Alexia	15 ani	F	1.60 m	81.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Rondele de grau expandat	50 g	
		Mere	150 g	
Vineri	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pilaf de orez	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-382** din data: **30.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Poenar Alexia	15 ani	F	1.60 m	81.8 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-382** din data: **30.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Poenar Alexia	15 ani	F	1.60 m	81.8 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 multicareale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Pasta de masline	50 g	