

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-420** din data: **20.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bozzata Cinzia	15 ani	F	1.60 m	74 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos pesto borcan	20 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-420** din data: **20.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bozzata Cinzia	15 ani	F	1.60 m	74 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Lapte de vaca integral	200 g	
Marti	Gustare I	Branza telemea vaca	100 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-420** din data: **20.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bozzata Cinzia	15 ani	F	1.60 m	74 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Lapte de vaca integral	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Miercuri	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Branza telemea vaca	100 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de curcan	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-420** din data: **20.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bozzata Cinzia	15 ani	F	1.60 m	74 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Branza telemea vaca	100 g	
Joi	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-420** din data: **20.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bozzata Cinzia	15 ani	F	1.60 m	74 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
		Lapte de vaca integral	200 g	
Vineri	Gustare I	Branza telemea vaca	100 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	