

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-434** din data: **07.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bocsa Crisina	14 ani	F	1.51 m	79.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-434** din data: **07.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bocsa Crisina	14 ani	F	1.51 m	79.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Pepene galben	500 g	
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-434** din data: **07.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bocsa Crisina	14 ani	F	1.51 m	79.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata verde	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-434** din data: **07.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bocsa Crisina	14 ani	F	1.51 m	79.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Piersici (nectar)	300 g	
Joi	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-434** din data: **07.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bocsa Crisina	14 ani	F	1.51 m	79.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	50 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	35 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Ciuperci sote	200 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-434** din data: **07.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bocsa Crisina	14 ani	F	1.51 m	79.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	40 g	
Sambata	Gustare I	Branza telemea vaca	100 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-434** din data: **07.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bocsa Crisina	14 ani	F	1.51 m	79.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 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	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Ghiveci de legume	250 g	