

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-445** din data: **24.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biangă Ioana	15 ani	F	1.60 m	63.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Magiun de prune	30 g	
		Unt	15 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 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-445** din data: **24.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biana Ioana	15 ani	F	1.60 m	63.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Zmeura	400 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(400 g)	150 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-445** din data: **24.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biana Ioana	15 ani	F	1.60 m	63.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene galben	500 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Ciuperci sote	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-445** din data: **24.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biana Ioana	15 ani	F	1.60 m	63.3 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	Banane	250 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-445** din data: **24.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biana Ioana	15 ani	F	1.60 m	63.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2,8	300 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote	250 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-445** din data: **24.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biangă Ioana	15 ani	F	1.60 m	63.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sana	250 g	
Sambata	Gustare I	Pere proaspete	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sos de ciuperci	200 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	400 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-445** din data: **24.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biangă Ioana	15 ani	F	1.60 m	63.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	40 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	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Varza calita	250 g	
		Ulei de masline	10 g	