

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-450** din data: **08.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Andreea	9 ani	F	1.37 m	43.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Oreo	50 g	
Luni	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-450** din data: **08.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Andreea	9 ani	F	1.37 m	43.5 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	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(400 g)	150 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-450** din data: **08.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Andreea	9 ani	F	1.37 m	43.5 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	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-450** din data: **08.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Andreea	9 ani	F	1.37 m	43.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cacao instant Nesquik	20 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-450** din data: **08.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Andreea	9 ani	F	1.37 m	43.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Vineri	Gustare I	Piersici (nectar)	300 g	
Vineri	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Ghiveci de legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-450** din data: **08.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Andreea	9 ani	F	1.37 m	43.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Banane	100 g	
		Piersici (nectar)	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Cascaval	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-450** din data: **08.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Andreea	9 ani	F	1.37 m	43.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	50 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Oreo	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	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Cascaval	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
		Ardei Gras	100 g	