

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-470** din data: **20.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Denisa	11 ani	F	1.59 m	54.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	30 g	
Luni	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	120 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-470** din data: **20.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Denisa	11 ani	F	1.59 m	54.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-470** din data: **20.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Denisa	11 ani	F	1.59 m	54.8 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	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	30 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-470** din data: **20.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Denisa	11 ani	F	1.59 m	54.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Belvita	50 g	
Joi	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-470** din data: **20.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Denisa	11 ani	F	1.59 m	54.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	150 g	
		Chia	30 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de fasole uscata (o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Vineri	Cina	Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-470** din data: **20.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Denisa	11 ani	F	1.59 m	54.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Biscuiti Belvita	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Salata de fructe	300 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Pranz	Macaroane fierte	200 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-470** din data: **20.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Denisa	11 ani	F	1.59 m	54.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Piersici (nectar)	200 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	20 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	250 g	
		Branza telemea vaca	30 g	