

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-495** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigarean Alexia	10 ani	F	1.44 m	56.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-495** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigarean Alexia	10 ani	F	1.44 m	56.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare I	Sana Napolact	330 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	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-495** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigarean Alexia	10 ani	F	1.44 m	56.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti	30 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-495** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigarean Alexia	10 ani	F	1.44 m	56.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Cacao	10 g	
Joi	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	30 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-495** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigarean Alexia	10 ani	F	1.44 m	56.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-495** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigarean Alexia	10 ani	F	1.44 m	56.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-495** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigarean Alexia	10 ani	F	1.44 m	56.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Sana	330 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	Ciuperci sote	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	