

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-527** din data: **12.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorotiu Sarah	9 ani	F	1.35 m	37.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Banane	150 g	
		Kiwi	120 g	
Luni	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Luni	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Broccoli	200 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-527** din data: **12.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorotiu Sarah	9 ani	F	1.35 m	37.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cacao instant Nesquik	20 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Marti	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-527** din data: **12.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorotiu Sarah	9 ani	F	1.35 m	37.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	20 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Piept de pui	100 g	
		Iaurt 2,8	50 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida	250 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-527** din data: **12.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorotiu Sarah	9 ani	F	1.35 m	37.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	100 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Unt	20 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Joi	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Crutoane integrale	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-527** din data: **12.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorotiu Sarah	9 ani	F	1.35 m	37.1 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	Salata de fructe	300 g	
		Chia	10 g	
Vineri	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Broccoli	200 g	
		Iaurt 2,8	100 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-527** din data: **12.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorotiu Sarah	9 ani	F	1.35 m	37.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Morcovi fierti	200 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-527** din data: **12.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorotiu Sarah	9 ani	F	1.35 m	37.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2,8	150 g	
		Stafide	50 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	10 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Iaurt 2,8	150 g	
		Chia	40 g	