

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-055** din data: **16.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Nuria	10 ani	F	1.48 m	59 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	50 g	
Luni	Gustare I	Baton cu smochine	40 g	
		Mere	150 g	
Luni	Pranz	Paine integrala	90 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	90 g	
		Mere	150 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Luni	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-055** din data: **16.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Nuria	10 ani	F	1.48 m	59 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	60 g	
		Rosii cherry	150 g	
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	
		Kiwi	150 g	
Marti	Pranz	Paine integrala	90 g	
		Sunca presata de pui Sissi	60 g	
		Crema de branza light 5%	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Banane fara coaja	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Porumb crud fiert	40 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ulei de canepa	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-055** din data: **16.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Nuria	10 ani	F	1.48 m	59 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Miercuri	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	
		Capsuni	250 g	
Miercuri	Pranz	Banane fara coaja	150 g	
		Paine integrala	90 g	
		Crema de branza light 5%	40 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	90 g	
		Ardei Gras	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-055** din data: **16.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Nuria	10 ani	F	1.48 m	59 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Orez cu lapte fara zahar	200 g	
		Miere	15 g	
Joi	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Joi	Pranz	Paine integrala	90 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Portocale	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Mamaliga	200 g	
		Branza slaba de vaca	150 g	
		Smantana	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-055** din data: **16.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Nuria	10 ani	F	1.48 m	59 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Fulgi de porumb Sanovita	40 g	
Vineri	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	
		Mere	150 g	
Vineri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Spanac	300 g	
		OU fiert	50 g	
		Ulei de masline	8 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-055** din data: **16.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Nuria	10 ani	F	1.48 m	59 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cacao	10 g	
		Miere	10 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	35 g	
Sambata	Pranz	Banane fara coaja	230 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Sambata	Gustare II	Baton cereale Nestle	30 g	
		Cirese	150 g	
Sambata	Cina	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	60 g	