

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-561** din data: **16.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balogh Adrienn	14 ani	F	1.70 m	76.8 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	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Sote de legume	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-561** din data: **16.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balogh Adrienn	14 ani	F	1.70 m	76.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Banane	150 g	
		Unt de arahide	30 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Cascaval	15 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-561** din data: **16.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balogh Adrienn	14 ani	F	1.70 m	76.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Miercuri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Banane	120 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Carne slaba de porc	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Mix broccoli, conopida si morcovi	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-561** din data: **16.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balogh Adrienn	14 ani	F	1.70 m	76.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	120 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Legume mexicane	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Rosii	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-561** din data: **16.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balogh Adrienn	14 ani	F	1.70 m	76.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-561** din data: **16.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balogh Adrienn	14 ani	F	1.70 m	76.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	150 g	
		Cacao	10 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Banane	120 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Salata cu ton Nixe (Lidl)	180 g	
		Iaurt 2,8	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-561** din data: **16.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balogh Adrienn	14 ani	F	1.70 m	76.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	250 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	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	