

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-648** din data: **13.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Alexandra	15 ani	F	1.61 m	75.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-648** din data: **13.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Alexandra	15 ani	F	1.61 m	75.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Zmeura	350 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 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-648** din data: **13.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Alexandra	15 ani	F	1.61 m	75.6 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	Afine	350 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata verde	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Sote de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-648** din data: **13.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Alexandra	15 ani	F	1.61 m	75.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	100 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-648** din data: **13.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Alexandra	15 ani	F	1.61 m	75.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Zmeura	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-648** din data: **13.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Alexandra	15 ani	F	1.61 m	75.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Sana	330 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Chiftele de curcan	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Telemea de oaie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-648** din data: **13.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Alexandra	15 ani	F	1.61 m	75.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	35 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	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	