

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-657** din data: **26.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oze Paula	12 ani	F	1.64 m	88.7 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	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Varza cruda alba	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-657** din data: **26.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oze Paula	12 ani	F	1.64 m	88.7 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	Visine	350 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-657** din data: **26.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oze Paula	12 ani	F	1.64 m	88.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Varza cruda alba	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	400 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-657** din data: **26.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oze Paula	12 ani	F	1.64 m	88.7 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	
		Zmeura	200 g	
Joi	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Salau	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-657** din data: **26.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oze Paula	12 ani	F	1.64 m	88.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Vineri	Gustare I	Caise	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de ciuperci	100 g	
Vineri	Gustare II	Sana	400 g	
Vineri	Cina	Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-657** din data: **26.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oze Paula	12 ani	F	1.64 m	88.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Castraveti	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-657** din data: **26.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oze Paula	12 ani	F	1.64 m	88.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Visine	350 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	Sos de ciuperci	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	