

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-695** din data: **17.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boda Sara	13 ani	F	1.71 m	87.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Luni	Gustare I	Prune	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba radauteana	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	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-695** din data: **17.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boda Sara	13 ani	F	1.71 m	87.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-695** din data: **17.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boda Sara	13 ani	F	1.71 m	87.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Mancare de fasole verde	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Sote de legume	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-695** din data: **17.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boda Sara	13 ani	F	1.71 m	87.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Joi	Gustare I	Piersici (nectar)	300 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Crap romanesc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-695** din data: **17.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boda Sara	13 ani	F	1.71 m	87.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	250 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Sote de legume	200 g	
		Crap romanesc	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-695** din data: **17.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boda Sara	13 ani	F	1.71 m	87.3 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	Sana	330 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-695** din data: **17.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boda Sara	13 ani	F	1.71 m	87.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Pere	350 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Piure 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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Chia	10 g	