

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-707** din data: **02.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Daria	10 ani	F	1.65 m	68.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	120 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-707** din data: **02.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Daria	10 ani	F	1.65 m	68.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Marti	Gustare I	Piersici (nectar)	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Detki fara zahar	50 g	
Marti	Cina	Urda	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-707** din data: **02.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Daria	10 ani	F	1.65 m	68.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Miercuri	Gustare I	Prune	250 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-707** din data: **02.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Daria	10 ani	F	1.65 m	68.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Struguri	250 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Detki fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	40 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		Cascaval	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-707** din data: **02.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Daria	10 ani	F	1.65 m	68.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Chia	35 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Sote de legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-707** din data: **02.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Daria	10 ani	F	1.65 m	68.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Biscuiti Detki fara zahar	50 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Sambata	Gustare I	Pere	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Varza calita	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Sambata	Cina	Sote de legume	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-707** din data: **02.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Daria	10 ani	F	1.65 m	68.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	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	
		Porumb fiert	150 g	