

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-730** din data: **21.09.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Busa Ioana        | 15 ani  | F      | 1.63 m    | 76.2 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      | Supa crema de rosii                                       | 350 g          |              |
|       |            | Orez brun fiert                                           | 150 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Branza telemea vaca                                       | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-730** din data: **21.09.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Busa Ioana        | 15 ani  | F      | 1.63 m    | 76.2 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  | Branza telemea vaca                                       | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Ciorba de pui(o portie)                                   | 100 g          |              |
|       |            | Mamaliga                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Branza telemea vaca                                       | 50 g           |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Sana                                                      | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Varza calita                                              | 200 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-730** din data: **21.09.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Busa Ioana        | 15 ani  | F      | 1.63 m    | 76.2 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Lapte de vaca integral                                    | 200 g          |              |
|          |            | Fulgi de ov?z                                             | 40 g           |              |
|          |            | Banane                                                    | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Chifla integrala                                          | 60 g           |              |
|          |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|          |            | Cascaval                                                  | 10 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Ciorba de legume(400 g)                                   | 100 g          |              |
|          |            | Fasole boabe uscata                                       | 200 g          |              |
|          |            | Muraturi asortate                                         | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 100 g          |              |
|          |            | Masline negre                                             | 20 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Sote de legume                                            | 200 g          |              |
|          |            | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-730** din data: **21.09.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Busa Ioana        | 15 ani  | F      | 1.63 m    | 76.2 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                                                    | 120 g          |              |
|       |            | Mere                                                      | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Supa crema broccoli(350 g)                                | 100 g          |              |
|       |            | Tocanita de pui cu legume                                 | 200 g          |              |
|       |            | Muraturi asortate                                         | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | 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-730** din data: **21.09.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Busa Ioana        | 15 ani  | F      | 1.63 m    | 76.2 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Lapte de vaca integral        | 200 g          |              |
|        |            | Banane                        | 100 g          |              |
|        |            | Zmeura                        | 150 g          |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Chifla integrala              | 30 g           |              |
|        |            | Salam de casa                 | 30 g           |              |
|        |            | Unt                           | 10 g           |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Pranz      | Ciorba de perisoare(o portie) | 100 g          |              |
|        |            | Ciuperci sote                 | 200 g          |              |
|        |            | Pulpa de pui la gratar        | 100 g          |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                          | 35 g           |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Cina       | Mancare de spanac             | 200 g          |              |
|        |            | Oua ochiuri                   | 100 g          |              |
|        |            |                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-730** din data: **21.09.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Busa Ioana        | 15 ani  | F      | 1.63 m    | 76.2 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca integral                                    | 150 g          |              |
|         |            | Chia                                                      | 30 g           |              |
|         |            | Banane                                                    | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 50 g           |              |
|         |            | Mere Jonathan                                             | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|         |            | Sote de mazare cu morcovi                                 | 250 g          |              |
|         |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|         |            | Branza telemea vaca                                       | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-730** din data: **21.09.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Busa Ioana        | 15 ani  | F      | 1.63 m    | 76.2 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Pere                                                      | 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 | Kefir 3,5                                                 | 330 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Tocanita de pui cu legume                                 | 250 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |