

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-075** din data: **10.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherman Alexandra	10 ani	F	1.43 m	50 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Cacao	5 g	
		Miere	5 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Luni	Gustare I	Gustare Kinder	28 g	
		Mere	140 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta	300 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Masline negre	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-075** din data: **10.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherman Alexandra	10 ani	F	1.43 m	50 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	
		Piersici	170 g	
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Branza proaspata de vaca	140 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-075** din data: **10.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherman Alexandra	10 ani	F	1.43 m	50 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Prune	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	
Miercuri	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	
		Struguri	100 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Paine crocanta de secaa	40 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-075** din data: **10.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherman Alexandra	10 ani	F	1.43 m	50 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Compot de ananas	200 g	
		Chia	15 g	
Joi	Gustare I	Gustare Kinder	28 g	
		Prune	100 g	
Joi	Pranz	Salata mixta	350 g	
		Naut fiert	150 g	
		Paine crocanta de secura	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Pastrav	150 g	
		Legume mexicane	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-075** din data: **10.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherman Alexandra	10 ani	F	1.43 m	50 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Gem de capsuni	20 g	
Vineri	Gustare I	Gustare Kinder	28 g	
		Mere	140 g	
Vineri	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Ou gaina	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Salata mixta	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-075** din data: **10.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherman Alexandra	10 ani	F	1.43 m	50 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Mere	140 g	
		Piersici	70 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
Sambata	Gustare I	Gustare Kinder	28 g	
		Pere proaspete cu coaja	120 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paste fainoase fierte	100 g	
		Varza calita	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Salata cu 50 g somon fume(400 g)	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Paine crocanta de secara	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-075** din data: **10.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherman Alexandra	10 ani	F	1.43 m	50 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Bruschete paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Duminica	Gustare I	Gustare Kinder	28 g	
		Mere	150 g	
Duminica	Pranz	Supa de rosii cu oua zdrente si morcov ras(400 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza slaba de vaca	120 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	
		Compot de ananas	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	