

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-790** din data: **05.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Patrut Alesia	15 ani	F	1.65 m	97 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
		Banane	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-790** din data: **05.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Patrut Alesia	15 ani	F	1.65 m	97 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Supa de gulie(400 g)	100 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-790** din data: **05.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Patrut Alesia	15 ani	F	1.65 m	97 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	150 g	
		Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-790** din data: **05.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Patrut Alesia	15 ani	F	1.65 m	97 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	400 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	120 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-790** din data: **05.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Patrut Alesia	15 ani	F	1.65 m	97 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura	150 g	
Vineri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-790** din data: **05.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Patrut Alesia	15 ani	F	1.65 m	97 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	500 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-790** din data: **05.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Patrut Alesia	15 ani	F	1.65 m	97 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Morcovi fierti	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	