

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-821** din data: **28.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Nuria	16 ani	F	1.58 m	74.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-821** din data: **28.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Nuria	16 ani	F	1.58 m	74.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	200 g	
Marti	Gustare I	Masline negre	50 g	
		Avocado	50 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	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-821** din data: **28.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Nuria	16 ani	F	1.58 m	74.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-821** din data: **28.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Nuria	16 ani	F	1.58 m	74.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mandarine	150 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-821** din data: **28.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Nuria	16 ani	F	1.58 m	74.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mandarine	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-821** din data: **28.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Nuria	16 ani	F	1.58 m	74.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	200 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Salam de casa	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-821** din data: **28.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Nuria	16 ani	F	1.58 m	74.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	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	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	