

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-872** din data: **29.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Orz Paula	10 ani	F	1.33 m	44.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	200 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Sana	330 g	
Luni	Cina	Sufleu de conopida	350 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-872** din data: **29.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Orz Paula	10 ani	F	1.33 m	44.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
		Capsuni	200 g	
Marti	Pranz	Sarmale	250 g	
		Smantana 12%	15 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Branza proaspata de vaca	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-872** din data: **29.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Orz Paula	10 ani	F	1.33 m	44.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt 60% grasime Clever	15 g	
		Cascaval	20 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	350 g	
Miercuri	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Cartofi fierti	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Cascaval 45% Emmentaler Lindenhof	80 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-872** din data: **29.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Orz Paula	10 ani	F	1.33 m	44.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	30 g	
Joi	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Joi	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Legume mexicane	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	50 g	
Joi	Cina	Kefir 3,5% Napolact	330 g	
		Chia	20 g	