

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-876** din data: **07.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gutierrez Ruxandra	11 ani	F	1.70 m	68 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	230 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Amestec de legume de gradina Iglo	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-876** din data: **07.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gutierrez Ruxandra	11 ani	F	1.70 m	68 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	300 g	
		Banane	100 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Muraturi asortate cu sare redusa	150 g	
Marti	Gustare II	Banane	230 g	
Marti	Cina	Branza Cottage Hochland	180 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-876** din data: **07.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gutierrez Ruxandra	11 ani	F	1.70 m	68 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	30 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos pesto borcan	20 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-876** din data: **07.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gutierrez Ruxandra	11 ani	F	1.70 m	68 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	Kefir 3,5% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-876** din data: **07.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gutierrez Ruxandra	11 ani	F	1.70 m	68 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Urda	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	300 g	
Vineri	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Quinoa	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Sote de legume	200 g	
		Somon gatit	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-876** din data: **07.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gutierrez Ruxandra	11 ani	F	1.70 m	68 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Stafide	20 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba radauteana	350 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Varza calita	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-876** din data: **07.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gutierrez Ruxandra	11 ani	F	1.70 m	68 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Chia	20 g	
		Banane	150 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Cartofi dulci	150 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	