

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-882** din data: **14.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eva Luca	13 ani	M	1.77 m	92.8 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	230 g	
Luni	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 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-882** din data: **14.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eva Luca	13 ani	M	1.77 m	92.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	60 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-882** din data: **14.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eva Luca	13 ani	M	1.77 m	92.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui afumat Caroli	50 g	
		Cascaval	20 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	350 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-882** din data: **14.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eva Luca	13 ani	M	1.77 m	92.8 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	Banane	100 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba radauteana	350 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	60 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-882** din data: **14.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eva Luca	13 ani	M	1.77 m	92.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Vineri	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-882** din data: **14.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eva Luca	13 ani	M	1.77 m	92.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Covrigi	60 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	400 g	
Sambata	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Lipie	60 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-882** din data: **14.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Eva Luca	13 ani	M	1.77 m	92.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	500 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	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Duminica	Cina	Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	