

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-986** din data: **20.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Joldes Larisa	14 ani	F	1.58 m	43.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-986** din data: **20.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Joldes Larisa	14 ani	F	1.58 m	43.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
Marti	Gustare I	Inghetata	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Varza calita	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Banane	230 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-986** din data: **20.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Joldes Larisa	14 ani	F	1.58 m	43.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei de Buzau	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-986** din data: **20.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Joldes Larisa	14 ani	F	1.58 m	43.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
Joi	Gustare I	Covrigei de Buzau	50 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Joi	Gustare II	Prune	250 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-986** din data: **20.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Joldes Larisa	14 ani	F	1.58 m	43.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	40 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Piersici	450 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata	150 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-986** din data: **20.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Joldes Larisa	14 ani	F	1.58 m	43.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Piersici	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Humus	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-986** din data: **20.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Joldes Larisa	14 ani	F	1.58 m	43.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Cereale Cheerios Nestle	50 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	35 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	150 g	
Duminica	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Rosii	200 g	