

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-988** din data: **25.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catana Maya	12 ani	F	1.49 m	51.7 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	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-988** din data: **25.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catana Maya	12 ani	F	1.49 m	51.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Mezeluri, salam	30 g	
Marti	Gustare I	Zmeura	350 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Ciuperci sote	200 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-988** din data: **25.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catana Maya	12 ani	F	1.49 m	51.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Cascaval	20 g	
Miercuri	Gustare I	Prune	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	120 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-988** din data: **25.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catana Maya	12 ani	F	1.49 m	51.7 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	Mure	250 g	
		Banane	100 g	
Joi	Pranz	Ciorba radauteana (o portie)	350 g	
		Mamaliga	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-988** din data: **25.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catana Maya	12 ani	F	1.49 m	51.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Musli fructe de padure Sanovita	50 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	35 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Vineri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-988** din data: **25.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catana Maya	12 ani	F	1.49 m	51.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Mure	200 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Sote de legume	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-988** din data: **25.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catana Maya	12 ani	F	1.49 m	51.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	40 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Mure	400 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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	