

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-106** din data: **12.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haidu Cristina	16 ani	F	1.63 m	85.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	
		Ardei Gras	150 g	
Luni	Gustare I	Corn simplu	80 g	
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Supa de legume(400 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Smantana	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-106** din data: **12.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haidu Cristina	16 ani	F	1.63 m	85.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Fulgi de porumb Sanovita	30 g	
Marti	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	30 g	
		Mere	150 g	
Marti	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ardei Gras	150 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	120 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-106** din data: **12.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haidu Cristina	16 ani	F	1.63 m	85.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Banane fara coaja	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	35 g	
		Portocale	150 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Crema de branza light 5%	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-106** din data: **12.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haidu Cristina	16 ani	F	1.63 m	85.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Paine integrala	60 g	
Joi	Gustare I	Paine crocanta de secara	30 g	
		Banane fara coaja	120 g	
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Legume mexicane	250 g	
		Paine crocanta de secara	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-106** din data: **12.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haidu Cristina	16 ani	F	1.63 m	85.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	150 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2,8	150 g	
		Gustare tip Crackers (32 g)	30 g	
Vineri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-106** din data: **12.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haidu Cristina	16 ani	F	1.63 m	85.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Gris fiert cu lapte	130 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	
		Paine integrala	90 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-106** din data: **12.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haidu Cristina	16 ani	F	1.63 m	85.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	150 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	
		Seminte decorticate canepa	25 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Oreo	44 g	
Duminica	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti murati	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui(150 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Muraturi asortate	150 g	