

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1150** din data: **17.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Andrei	10 ani	F	1.41 m	48.5 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	250 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli (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	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1150** din data: **17.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Andrei	10 ani	F	1.41 m	48.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	60 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Legume mexicane	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1150** din data: **17.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Andrei	10 ani	F	1.41 m	48.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	400 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1150** din data: **17.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Andrei	10 ani	F	1.41 m	48.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pasta de ton cu avocado	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1150** din data: **17.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Andrei	10 ani	F	1.41 m	48.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	150 g	
		Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	70 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1150** din data: **17.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Andrei	10 ani	F	1.41 m	48.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	60 g	
Sambata	Cina	OU fiert	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Ceapa verde	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1150** din data: **17.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Andrei	10 ani	F	1.41 m	48.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Duminica	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt 40%	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	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	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Duminica	Cina	Guacamole	250 g	
		Iaurt 2%	150 g	