

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1183** din data: **15.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Dalia	11 ani	F	1.73 m	80 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	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1183** din data: **15.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Dalia	11 ani	F	1.73 m	80 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Marti	Pranz	Supa de gulii(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Branza telemea vaca	50 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1183** din data: **15.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Dalia	11 ani	F	1.73 m	80 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Fulgi de porumb	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1183** din data: **15.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Dalia	11 ani	F	1.73 m	80 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba radauteana (o portie)	350 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1183** din data: **15.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Dalia	11 ani	F	1.73 m	80 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1183** din data: **15.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Dalia	11 ani	F	1.73 m	80 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Cacao	15 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa de gulii(o portie)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Varza calita	100 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Sambata	Cina	Varza calita	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1183** din data: **15.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Dalia	11 ani	F	1.73 m	80 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca Praga	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 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	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	