

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1238** din data: **21.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belejan Ana	10 ani	F	1.51 m	48.3 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 perisoare(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza feta	50 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1238** din data: **21.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belejan Ana	10 ani	F	1.51 m	48.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	25 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	25 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1238** din data: **21.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belejan Ana	10 ani	F	1.51 m	48.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
		Salam de casa	50 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	300 g	
		Banane	100 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1238** din data: **21.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belejan Ana	10 ani	F	1.51 m	48.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Pere	100 g	
Joi	Pranz	Ciorba radauteana (o portie)	350 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	25 g	
		Ciocolata stevie	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1238** din data: **21.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belejan Ana	10 ani	F	1.51 m	48.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Prune uscate	50 g	
		Chia	15 g	
Vineri	Gustare I	Pere	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1238** din data: **21.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belejan Ana	10 ani	F	1.51 m	48.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1238** din data: **21.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belejan Ana	10 ani	F	1.51 m	48.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Pere	350 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	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Rosii cherry	150 g	