

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1260** din data: **12.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curticean Iulia	11 ani	F	1.45 m	62.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	350 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1260** din data: **12.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curticean Iulia	11 ani	F	1.45 m	62.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	10 g	
Marti	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1260** din data: **12.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curticean Iulia	11 ani	F	1.45 m	62.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	400 g	
Miercuri	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	350 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1260** din data: **12.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curticean Iulia	11 ani	F	1.45 m	62.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Joi	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
Joi	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	350 g	
		Piure de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Joi	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1260** din data: **12.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curticean Iulia	11 ani	F	1.45 m	62.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Kiwi	100 g	
		Spanac	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1260** din data: **12.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curticean Iulia	11 ani	F	1.45 m	62.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1260** din data: **12.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curticean Iulia	11 ani	F	1.45 m	62.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	