

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1396** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Amalia	11 ani	F	1.59 m	58.5 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	Pere	350 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Porumb fiert	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1396** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Amalia	11 ani	F	1.59 m	58.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1396** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Amalia	11 ani	F	1.59 m	58.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Zmeura	200 g	
		Banane	100 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1396** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Amalia	11 ani	F	1.59 m	58.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Rosii	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Cascaval	10 g	
Joi	Gustare I	Pere	350 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi fierti	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Cascaval ras	20 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Joi	Cina	Somon	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1396** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Amalia	11 ani	F	1.59 m	58.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	35 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Avocado	50 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1396** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Amalia	11 ani	F	1.59 m	58.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5%	200 g	
		Chia	35 g	
		Mure	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Branza de vaca semi-grasa	200 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1396** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Amalia	11 ani	F	1.59 m	58.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3,5 %	330 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	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	