

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-165** din data: **01.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manoila Doris	13 ani	F	1.62 m	73.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2,8	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Luni	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salata verde	50 g	
Luni	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-165** din data: **01.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manoila Doris	13 ani	F	1.62 m	73.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2,8	150 g	
		Banane	130 g	
Marti	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	10 g	
Marti	Gustare II	Cascaval	60 g	
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Legume mexicane	200 g	
		Chifla integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-165** din data: **01.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manoila Doris	13 ani	F	1.62 m	73.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Insalatissime Messicana (cu ton)	180 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2,8	330 g	
Miercuri	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-165** din data: **01.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manoila Doris	13 ani	F	1.62 m	73.8 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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Crutoane integrale	30 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Cascaval	35 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-165** din data: **01.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manoila Doris	13 ani	F	1.62 m	73.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	120 g	
		Mere	130 g	
		Caju	35 g	
Vineri	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-165** din data: **01.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manoila Doris	13 ani	F	1.62 m	73.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2,8	200 g	
		Zmeura	100 g	
		Banane	120 g	
Sambata	Gustare I	Caju	35 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Fasole boabe uscata	250 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2,8	330 g	
Sambata	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-165** din data: **01.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manoila Doris	13 ani	F	1.62 m	73.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Carnati	30 g	
Duminica	Gustare I	Cascaval	60 g	
Duminica	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Sos de ciuperci	200 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	