

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-019** din data: **08.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Paraschiva	2015 ani	F	1.57 m	69.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt	150 g	
		Tarate de ovaz	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
Luni	Gustare I	Nuci	20 g	
Luni	Pranz	Supa de mazare fara galuste(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	100 g	
		Sos de rosii	100 g	
Luni	Gustare II	Mere Jonathan	150 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Ulei de masline	5 g	
		Masline negre	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-019** din data: **08.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Paraschiva	2015 ani	F	1.57 m	69.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Nuci	20 g	
Marti	Pranz	Supa de cartofi	100 g	
		Paste cu sos de spanac(200 g)	100 g	
Marti	Gustare II	Portocale	150 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	
Marti	Cina	Ghiveci din legume(250 g)	100 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-019** din data: **08.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Paraschiva	2015 ani	F	1.57 m	69.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Tarate de ovaz	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Salata vinete cu ceapa	60 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	20 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Sos de ciuperci	250 g	
		Morcovi fierti	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Mandarine	100 g	
		Baton cereale Nestle	20 g	
Miercuri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	120 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-019** din data: **08.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Paraschiva	2015 ani	F	1.57 m	69.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Bruschete paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Ulei de masline	5 g	
Joi	Gustare I	Nuci	20 g	
Joi	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	
		Orez brun fiert	100 g	
		Rosii	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Mere Jonathan	150 g	
		Baton cereale Nestle	20 g	
Joi	Cina	Salata cu ton si 50 g masline(350 g)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-019** din data: **08.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Paraschiva	2015 ani	F	1.57 m	69.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Tarate de ovaz	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Guacamole	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere Jonathan	150 g	
		Biscuiti cu multocereale Rostar	18 g	
Vineri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Carne de curcan	100 g	
		Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	
		Ulei de masline	5 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	20 g	
Vineri	Cina	Urda	50 g	
		Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Suc de rosii	250 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-019** din data: **08.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Paraschiva	2015 ani	F	1.57 m	69.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Tarate de ovaz	10 g	
		Paine integrala	30 g	
		Omleta simpla	50 g	
Sambata	Gustare I	Mere Jonathan	150 g	
		Biscuiti cu multicereale Rostar	18 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paste fainoase fierte	100 g	
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	20 g	
Sambata	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Dovlecel umplut cu legume(300 g -jumatate buc.)	100 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-019** din data: **08.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paven Paraschiva	2015 ani	F	1.57 m	69.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt	250 g	
		Tarate de ovaz	30 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	20 g	
Duminica	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	100 g	
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	
		Muraturi asortate	350 g	
		Ulei de masline	5 g	
Duminica	Gustare II	Mere Jonathan	150 g	
		Baton cereale Nestle	20 g	
Duminica	Cina	Pulpa de curcan	100 g	
		Conopida	250 g	
		Rosii	200 g	