

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-322** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Carla	11 ani	F	1.40 m	64.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Pireu de cartofi	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-322** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Carla	11 ani	F	1.40 m	64.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cacao instant Nesquik	20 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
Marti	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	50 g	
Marti	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Marti	Gustare II	Banane	230 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-322** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Carla	11 ani	F	1.40 m	64.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Chifla integrala	60 g	
Miercuri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Avocado	60 g	
		Banane	100 g	
		Pudra roscove	10 g	
Miercuri	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Legume mexicane	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-322** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Carla	11 ani	F	1.40 m	64.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	120 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-322** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Carla	11 ani	F	1.40 m	64.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Crema de ciocolata cu stevie	30 g	
		Chifla integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Vineri	Pranz	Supa de varza(400 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate cu sare redusa	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-322** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Carla	11 ani	F	1.40 m	64.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Banane	150 g	
		Cacao	10 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
		Unt de arahide	10 g	
Sambata	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Sarmale	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-322** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Carla	11 ani	F	1.40 m	64.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	300 g	
		Banane	150 g	
		Miere	10 g	
Duminica	Gustare I	Mango	300 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ardei copti	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Paine integrala	30 g	