

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-354** din data: **15.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Dariana	14 ani	F	1.70 m	78.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de visine	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Sote de legume	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Legume mexicane	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-354** din data: **15.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Dariana	14 ani	F	1.70 m	78.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Muschi file	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	100 g	
		Mere	200 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-354** din data: **15.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Dariana	14 ani	F	1.70 m	78.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
Miercuri	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-354** din data: **15.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Dariana	14 ani	F	1.70 m	78.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Joi	Gustare I	Banane	100 g	
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Varza cruda alba	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-354** din data: **15.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Dariana	14 ani	F	1.70 m	78.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	35 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Ghiveci de legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Sote de legume	250 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-354** din data: **15.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Dariana	14 ani	F	1.70 m	78.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Banane	100 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	120 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-354** din data: **15.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Dariana	14 ani	F	1.70 m	78.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Iaurt 2,8	200 g	
Duminica	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Duminica	Pranz	Supa de gulie(400 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	10 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Somon	100 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	