

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-379** din data: **24.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cichi Carina	0 ani	F	1.60 m	73.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Portocale	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-379** din data: **24.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cichi Carina	0 ani	F	1.60 m	73.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	200 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Branza feta	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-379** din data: **24.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cichi Carina	0 ani	F	1.60 m	73.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	30 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Sote de legume	150 g	
		Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-379** din data: **24.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cichi Carina	0 ani	F	1.60 m	73.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	300 g	
		Banane	200 g	
		Zmeura	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Quinoa	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-379** din data: **24.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cichi Carina	0 ani	F	1.60 m	73.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Vineri	Pranz	Mix broccoli, conopida si morcovi	300 g	
		Branza feta	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	120 g	
		Cascaval	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-379** din data: **24.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cichi Carina	0 ani	F	1.60 m	73.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	30 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	350 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Placinta cu mere	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-379** din data: **24.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cichi Carina	0 ani	F	1.60 m	73.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Sote de legume	300 g	
		Ulei de masline	15 g	