

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-432** din data: **05.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreescu Beatrice	15 ani	F	1.70 m	86.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Magiun de prune	30 g	
		Unt	15 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-432** din data: **05.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreescu Beatrice	15 ani	F	1.70 m	86.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Pepene galben	500 g	
Marti	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-432** din data: **05.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreescu Beatrice	15 ani	F	1.70 m	86.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	15 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba radauteana	350 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Piept de pui	100 g	
		Varza cruda alba	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-432** din data: **05.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreescu Beatrice	15 ani	F	1.70 m	86.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Arahide	35 g	
Joi	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Sos de rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Omleta simpla	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-432** din data: **05.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreescu Beatrice	15 ani	F	1.70 m	86.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pilaf de orez	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-432** din data: **05.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreescu Beatrice	15 ani	F	1.70 m	86.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Banane	100 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Varza calita	50 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Sambata	Cina	Mamaliga	200 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-432** din data: **05.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreescu Beatrice	15 ani	F	1.70 m	86.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
		Miere	10 g	
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Pasta de masline	50 g	