

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-465** din data: **11.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Carolina	12 ani	F	1.40 m	42.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	50 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Belvita	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Luni	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	25 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Cascaval	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-465** din data: **11.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Carolina	12 ani	F	1.40 m	42.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	50 g	
		Guacamole	100 g	
		Sana	250 g	
Marti	Gustare I	Banane	100 g	
		Mere	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Paine integrala	25 g	
Marti	Gustare II	Prune uscate	100 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-465** din data: **11.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Carolina	12 ani	F	1.40 m	42.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	50 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	25 g	
		Cascaval	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Belvita	50 g	
		Mandarine	100 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Paine integrala	25 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2,8	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Mancare de fasole verde	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-465** din data: **11.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Carolina	12 ani	F	1.40 m	42.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	50 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	
		Sana	250 g	
Joi	Gustare I	Sana	330 g	
		Paine integrala	25 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Piure de cartofi	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Paine integrala	25 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-465** din data: **11.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Carolina	12 ani	F	1.40 m	42.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	50 g	
		Rosii	100 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
		Biscuiti Belvita	25 g	
Vineri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Vineri	Cina	Crap romanesc	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-465** din data: **11.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Carolina	12 ani	F	1.40 m	42.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	50 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Ragu de ton	150 g	
Sambata	Gustare II	Branza telemea vaca	100 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-465** din data: **11.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Carolina	12 ani	F	1.40 m	42.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	50 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Rosii	100 g	
		Cascaval	10 g	
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Sos de marar	150 g	
Duminica	Gustare II	Banane	250 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	50 g	
		Crema de branza light 5%	50 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	