

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-606** din data: **13.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghita Alexia	13 ani	F	1.56 m	69.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Magiun de prune	20 g	
		Lapte de vaca integral	200 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-606** din data: **13.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghita Alexia	13 ani	F	1.56 m	69.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-606** din data: **13.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghita Alexia	13 ani	F	1.56 m	69.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cacao instant Nesquik	20 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Miercuri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	15 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Urda	100 g	
		Smantana	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Somon	100 g	
		Fasole verde sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-606** din data: **13.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghita Alexia	13 ani	F	1.56 m	69.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	200 g	
Joi	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
Joi	Pranz	Ciorba de fasole uscata (o portie)	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-606** din data: **13.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghita Alexia	13 ani	F	1.56 m	69.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
Vineri	Gustare I	Banane	130 g	
		Mere	200 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Urda	200 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-606** din data: **13.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghita Alexia	13 ani	F	1.56 m	69.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Mango	350 g	
Sambata	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza cruda alba	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-606** din data: **13.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghita Alexia	13 ani	F	1.56 m	69.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	130 g	
		Capsuni	300 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	