

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-757** din data: **25.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Cristina	16 ani	F	1.65 m	80.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-757** din data: **25.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Cristina	16 ani	F	1.65 m	80.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Sufleu de conopida	350 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-757** din data: **25.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Cristina	16 ani	F	1.65 m	80.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	100 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-757** din data: **25.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Cristina	16 ani	F	1.65 m	80.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	100 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba radauteana	350 g	
		Mancare de fasole verde	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-757** din data: **25.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Cristina	16 ani	F	1.65 m	80.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	15 g	
Vineri	Pranz	Supa de ciuperci	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Sote de legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote	300 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-757** din data: **25.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Cristina	16 ani	F	1.65 m	80.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Kiwi	150 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	250 g	
		Pere	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Crap romanesc	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-757** din data: **25.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Cristina	16 ani	F	1.65 m	80.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Banane	100 g	
		Pere	200 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 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	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Mancare de fasole verde	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	