

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-765** din data: **14.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bitca Sofia	8 ani	F	1.32 m	34.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de fasole verde	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-765** din data: **14.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bitca Sofia	8 ani	F	1.32 m	34.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	200 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Iaurt 2,8	250 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-765** din data: **14.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bitca Sofia	8 ani	F	1.32 m	34.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kaki	300 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	60 g	
Miercuri	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-765** din data: **14.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bitca Sofia	8 ani	F	1.32 m	34.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-765** din data: **14.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bitca Sofia	8 ani	F	1.32 m	34.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de varza(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Pastrav	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-765** din data: **14.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bitca Sofia	8 ani	F	1.32 m	34.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Avocado	50 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	120 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-765** din data: **14.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bitca Sofia	8 ani	F	1.32 m	34.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	100 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	400 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	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Somon	100 g	
		Sote de legume	200 g	