

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-784** din data: **20.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Misik Reka	14 ani	F	1.69 m	85.5 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	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Varza de Bruxelles	200 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-784** din data: **20.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Misik Reka	14 ani	F	1.69 m	85.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	400 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-784** din data: **20.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Misik Reka	14 ani	F	1.69 m	85.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba radauteana	400 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Mancare de fasole verde	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-784** din data: **20.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Misik Reka	14 ani	F	1.69 m	85.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa de ciuperci	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-784** din data: **20.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Misik Reka	14 ani	F	1.69 m	85.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	150 g	
		Kiwi	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	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-784** din data: **20.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Misik Reka	14 ani	F	1.69 m	85.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	200 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	15 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Sote de legume	200 g	
		Crap romanesc	100 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-784** din data: **20.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Misik Reka	14 ani	F	1.69 m	85.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Chia	40 g	
Duminica	Gustare I	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Banane	50 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	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	