

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1073** din data: **01.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brita Ludmilla	13 ani	F	1.58 m	0 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Carnati afumati	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Carne de curcan	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1073** din data: **01.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brita Ludmilla	13 ani	F	1.58 m	0 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1073** din data: **01.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brita Ludmilla	13 ani	F	1.58 m	0 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pasta de ton cu avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Humus	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1073** din data: **01.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brita Ludmilla	13 ani	F	1.58 m	0 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1073** din data: **01.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brita Ludmilla	13 ani	F	1.58 m	0 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de canepa naturale Canah	40 g	
Vineri	Gustare I	Rodii	230 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ghiveci de legume	200 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1073** din data: **01.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brita Ludmilla	13 ani	F	1.58 m	0 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1073** din data: **01.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brita Ludmilla	13 ani	F	1.58 m	0 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Mere	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	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Cascaval	50 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Rosii cherry	100 g	