

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-277** din data: **11.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Melinda	0 ani	F	1.65 m	57.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Guacamole	130 g	
Luni	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
		Ardei Gras	30 g	
Luni	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Carne slaba de porc	130 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Parmezan	20 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-277** din data: **11.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Melinda	0 ani	F	1.65 m	57.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere	120 g	
Marti	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Carne slaba de porc	130 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Conopida	200 g	
		Somon	130 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-277** din data: **11.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Melinda	0 ani	F	1.65 m	57.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	130 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Mamaliga	200 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	130 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-277** din data: **11.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Melinda	0 ani	F	1.65 m	57.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	20 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Struguri	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	150 g	
		Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-277** din data: **11.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Melinda	0 ani	F	1.65 m	57.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	40 g	
		Miere	15 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata amara	40 g	
Vineri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
		Clatite simple	100 g	
		Dulceata de visine	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-277** din data: **11.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Melinda	0 ani	F	1.65 m	57.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Miere	40 g	
Sambata	Gustare I	Salata de fructe	300 g	
		Banane	100 g	
Sambata	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
		Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-277** din data: **11.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Melinda	0 ani	F	1.65 m	57.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	20 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	130 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Dorada	200 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	