

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-289** din data: **11.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Roxana	23 ani	F	1.55 m	63 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-289** din data: **11.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Roxana	23 ani	F	1.55 m	63 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pangasius	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-289** din data: **11.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Roxana	23 ani	F	1.55 m	63 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Pipote de pui	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Rosii	200 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-289** din data: **11.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Roxana	23 ani	F	1.55 m	63 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	250 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-289** din data: **11.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Roxana	23 ani	F	1.55 m	63 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
Vineri	Gustare I	Salata de fructe	250 g	
Vineri	Pranz	Spanac	200 g	
		Unt	20 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-289** din data: **11.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Roxana	23 ani	F	1.55 m	63 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	200 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Rosii	50 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Sambata	Pranz	Fasole boabe uscata	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-289** din data: **11.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Roxana	23 ani	F	1.55 m	63 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Chifla integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	