

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-316** din data: **06.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petri Mihaela	939 ani	F	1.61 m	73.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Rucola	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-316** din data: **06.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petri Mihaela	939 ani	F	1.61 m	73.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-316** din data: **06.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petri Mihaela	939 ani	F	1.61 m	73.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	10 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-316** din data: **06.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petri Mihaela	939 ani	F	1.61 m	73.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Castraveti	100 g	
		Lapte de vaca 1,5	200 g	
Joi	Gustare I	Ananas (proaspat)	350 g	
Joi	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Sote de legume	200 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 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-316** din data: **06.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petri Mihaela	939 ani	F	1.61 m	73.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Prune uscate	50 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-316** din data: **06.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petri Mihaela	939 ani	F	1.61 m	73.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Banane	30 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	50 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-316** din data: **06.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petri Mihaela	939 ani	F	1.61 m	73.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii cherry	50 g	
Duminica	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Duminica	Pranz	Fasole boabe uscata	250 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	