

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-347** din data: **22.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocsis Hedi	20 ani	F	1.75 m	99.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-347** din data: **22.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocsis Hedi	20 ani	F	1.75 m	99.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Marti	Gustare I	Migdale	30 g	
Marti	Pranz	Snitel piept de pui	80 g	
		Sote de legume	250 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-347** din data: **22.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocsis Hedi	20 ani	F	1.75 m	99.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-347** din data: **22.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocsis Hedi	20 ani	F	1.75 m	99.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Lapte de vaca 1,5	250 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
Joi	Pranz	Pireu de cartofi	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-347** din data: **22.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocsis Hedi	20 ani	F	1.75 m	99.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana	330 g	
		Chifla integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Muraturi asortate	100 g	
Vineri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-347** din data: **22.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocsis Hedi	20 ani	F	1.75 m	99.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana	330 g	
		Mere	130 g	
Sambata	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	50 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-347** din data: **22.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocsis Hedi	20 ani	F	1.75 m	99.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Popcorn	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	150 g	