

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-352** din data: **13.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nae Roxana	19 ani	F	1.00 m	102 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Sana	330 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	150 g	
		Branza proaspata de vaca	120 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-352** din data: **13.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nae Roxana	19 ani	F	1.00 m	102 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-352** din data: **13.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nae Roxana	19 ani	F	1.00 m	102 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-352** din data: **13.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nae Roxana	19 ani	F	1.00 m	102 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Ghiveci de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-352** din data: **13.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nae Roxana	19 ani	F	1.00 m	102 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	OU fiert	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-352** din data: **13.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nae Roxana	19 ani	F	1.00 m	102 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Lapte de vaca 1,5	200 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 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	Chiftele la cuptor	100 g	
		Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-352** din data: **13.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nae Roxana	19 ani	F	1.00 m	102 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Sana	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	