

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-483** din data: **23.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hebean Cristina	18 ani	F	1.65 m	105 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Struguri	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	50 g	
		Sote de legume	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-483** din data: **23.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hebean Cristina	18 ani	F	1.65 m	105 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de dovleac	10 g	
		Rosii	50 g	
Marti	Gustare I	Portocale	400 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-483** din data: **23.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hebean Cristina	18 ani	F	1.65 m	105 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	Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana	10 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-483** din data: **23.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hebean Cristina	18 ani	F	1.65 m	105 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-483** din data: **23.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hebean Cristina	18 ani	F	1.65 m	105 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-483** din data: **23.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hebean Cristina	18 ani	F	1.65 m	105 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	5 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-483** din data: **23.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hebean Cristina	18 ani	F	1.65 m	105 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	