

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-496** din data: **04.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lunga Simona	0 ani	F	1.50 m	93.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Avocado	100 g	
		Salata verde	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-496** din data: **04.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lunga Simona	0 ani	F	1.50 m	93.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Struguri	170 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-496** din data: **04.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lunga Simona	0 ani	F	1.50 m	93.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	60 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-496** din data: **04.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lunga Simona	0 ani	F	1.50 m	93.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Banane	100 g	
		Mere	150 g	
		Chia	10 g	
Joi	Gustare I	Clementine	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-496** din data: **04.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lunga Simona	0 ani	F	1.50 m	93.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-496** din data: **04.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lunga Simona	0 ani	F	1.50 m	93.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Ricotta	50 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-496** din data: **04.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lunga Simona	0 ani	F	1.50 m	93.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Salau	100 g	
		Sote de legume	200 g	