

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-507** din data: **20.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vitez Denisa	18 ani	F	1.73 m	99 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Caju	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-507** din data: **20.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vitez Denisa	18 ani	F	1.73 m	99 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	100 g	
Marti	Gustare I	Portocale	400 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	100 g	
		Branza feta	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-507** din data: **20.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vitez Denisa	18 ani	F	1.73 m	99 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza feta	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-507** din data: **20.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vitez Denisa	18 ani	F	1.73 m	99 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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-507** din data: **20.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vitez Denisa	18 ani	F	1.73 m	99 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-507** din data: **20.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vitez Denisa	18 ani	F	1.73 m	99 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 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-507** din data: **20.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vitez Denisa	18 ani	F	1.73 m	99 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	