

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-591** din data: **02.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciuban Angela	0 ani	F	1.55 m	87 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Crema branza Philadelphia	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
		Ridichi	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-591** din data: **02.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciuban Angela	0 ani	F	1.55 m	87 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	300 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Pastrav afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-591** din data: **02.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciuban Angela	0 ani	F	1.55 m	87 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema branza Philadelphia	15 g	
		Somon afumat	30 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	20 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Salata cu ton Nixe (Lidl)	220 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-591** din data: **02.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciuban Angela	0 ani	F	1.55 m	87 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-591** din data: **02.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciuban Angela	0 ani	F	1.55 m	87 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Crema branza Philadelphia	15 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-591** din data: **02.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciuban Angela	0 ani	F	1.55 m	87 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chifla integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-591** din data: **02.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciuban Angela	0 ani	F	1.55 m	87 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	