

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-663** din data: **08.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Birsan Laura	26 ani	F	1.63 m	0 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	300 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos carbonara	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos carbonara	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-663** din data: **08.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Birsan Laura	26 ani	F	1.63 m	0 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Belvita	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Marti	Gustare II	Banane	300 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-663** din data: **08.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Birsan Laura	26 ani	F	1.63 m	0 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	300 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	40 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-663** din data: **08.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Birsan Laura	26 ani	F	1.63 m	0 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	300 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Belvita	50 g	
		Portocale	150 g	
Joi	Cina	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-663** din data: **08.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Birsan Laura	26 ani	F	1.63 m	0 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	40 g	
Vineri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-663** din data: **08.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Birsan Laura	26 ani	F	1.63 m	0 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Chia	40 g	
		Zmeura	50 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Belvita	50 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Biscuiti Belvita	50 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	40 g	
Sambata	Cina	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-663** din data: **08.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Birsan Laura	26 ani	F	1.63 m	0 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	300 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	