

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-673** din data: **31.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Has Vanesa	17 ani	F	1.70 m	128.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Luni	Gustare II	Sana	300 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-673** din data: **31.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Has Vanesa	17 ani	F	1.70 m	128.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5	300 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-673** din data: **31.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Has Vanesa	17 ani	F	1.70 m	128.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Smantana	20 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-673** din data: **31.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Has Vanesa	17 ani	F	1.70 m	128.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Zmeura	300 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Porumb fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-673** din data: **31.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Has Vanesa	17 ani	F	1.70 m	128.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Vineri	Gustare I	Pepene galben	400 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Mancare de fasole verde	300 g	
Vineri	Gustare II	Sana	300 g	
Vineri	Cina	Mancare de fasole verde	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-673** din data: **31.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Has Vanesa	17 ani	F	1.70 m	128.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	25 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	15 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Sana	300 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-673** din data: **31.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Has Vanesa	17 ani	F	1.70 m	128.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana	300 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de oaie	20 g	
		Ardei Gras	100 g	