

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-686** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ucraintev Gabriela	0 ani	F	1.61 m	72.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Piersici	200 g	
		Banane	100 g	
Luni	Gustare I	Migdale	25 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-686** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ucraintev Gabriela	0 ani	F	1.61 m	72.2 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	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-686** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ucraintev Gabriela	0 ani	F	1.61 m	72.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Capere	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-686** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ucraintev Gabriela	0 ani	F	1.61 m	72.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Miere	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Afine	250 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-686** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ucraintev Gabriela	0 ani	F	1.61 m	72.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Avocado	100 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-686** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ucraintev Gabriela	0 ani	F	1.61 m	72.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Cascaval	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-686** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ucraintev Gabriela	0 ani	F	1.61 m	72.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	450 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	