

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-785** din data: **23.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Putin Hajni	19 ani	F	1.65 m	88 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-785** din data: **23.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Putin Hajni	19 ani	F	1.65 m	88 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Mix broccoli, conopida si morcovi	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-785** din data: **23.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Putin Hajni	19 ani	F	1.65 m	88 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-785** din data: **23.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Putin Hajni	19 ani	F	1.65 m	88 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata cu ton Nixe (Lidl)	220 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-785** din data: **23.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Putin Hajni	19 ani	F	1.65 m	88 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Vineri	Gustare I	Mandarine	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-785** din data: **23.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Putin Hajni	19 ani	F	1.65 m	88 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chifla integrala	30 g	
		Branza Brie	50 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-785** din data: **23.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Putin Hajni	19 ani	F	1.65 m	88 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Pastrav afumat	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Iaurt 2%	330 g	
		Chia	20 g	