MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-811** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghircau Radu Roxana	**32 ani**	**F**	**1.70 m**	**74 kg**

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	**Mic dejun**	Paine integrala	**60** g	
		Unt	**15** g	
		Ardei Gras	**50** g	
Luni	**Gustare I**	Biscuiti Gullon fara zahar	**50** g	
Luni	**Pranz**	Paste fainoase fierte	**200** g	
		Sos de rosii	**150** g	
		Parmezan	**10** g	
Luni	**Gustare II**	Nuci	**30** g	
Luni	**Cina**	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		Avocado	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-811** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghircau Radu Roxana	**32 ani**	**F**	**1.70 m**	**74 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**	Mandarine	**350** g	
Marti	**Pranz**	Porumb fiert	**150** g	
		Piept de pui fara piele la gratar	**100** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		OU fiert	**50** g	
Marti	**Gustare II**	Ciorba de legume(o portie)	**100** g	
Marti	**Cina**	Fasole verde sote	**200** g	
		Somon	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-811** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghircau Radu Roxana	**32 ani**	**F**	**1.70 m**	**74 kg**

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	**Mic dejun**	Paine integrala	**60** g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	**100** g	
		Ardei Gras	**100** g	
Miercuri	**Gustare I**	Banane	**200** g	
Miercuri	**Pranz**	Cus-Cus fiert	**200** g	
		Tocanita de pui cu legume	**150** g	
Miercuri	**Gustare II**	Caju	**30** g	
Miercuri	**Cina**	Tocanita de pui cu legume	**200** g	
		Castraveti	**150** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-811** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghircau Radu Roxana	**32 ani**	**F**	**1.70 m**	**74 kg**

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	**Mic dejun**	Paine integrala	**60** g	
		Zacusca	**100** g	
Joi	**Gustare I**	Pere	**300** g	
Joi	**Pranz**	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		Sunca presata de pui Sissi	**100** g	
		Mozzarella light	**100** g	
		Chia	**10** g	
Joi	**Gustare II**	Ciorba de pui(o portie)	**100** g	
Joi	**Cina**	Ciuperci sote	**200** g	
		Ficatei de pui	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-811** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghircau Radu Roxana	**32 ani**	**F**	**1.70 m**	**74 kg**

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	**Mic dejun**	Biscuiti Gullon fara zahar	**40** g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	**200** g	
Vineri	**Gustare I**	Mere	**350** g	
Vineri	**Pranz**	Mancare de spanac	**300** g	
		Oua ochiuri	**100** g	
Vineri	**Gustare II**	Biscuiti Gullon fara zahar	**50** g	
Vineri	**Cina**	Piept de pui fara piele la gratar	**100** g	
		Mancare de spanac	**200** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-811** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghircau Radu Roxana	**32 ani**	**F**	**1.70 m**	**74 kg**

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	**Mic dejun**	Iaurt 2%	**150** g	
		Chia	**35** g	
Sambata	**Gustare I**	Sana	**330** g	
Sambata	**Pranz**	Hummus	**200** g	
		Salata verde	**150** g	
Sambata	**Gustare II**	Nuci	**30** g	
Sambata	**Cina**	Ciorba de vacuta(o portie)	**100** g	
		Smantana 12 %grasime	**20** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-811** din data: **20.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghircau Radu Roxana	**32 ani**	**F**	**1.70 m**	**74 kg**

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	**Mic dejun**	OU fiert	**50** g	
		Paine integrala	**60** g	
		Rosii	**100** g	
Duminica	**Gustare I**	Ciocolata stevie	**30** g	
Duminica	**Pranz**	Piure de mazare	**250** g	
		Chiftele la cuptor	**100** g	
Duminica	**Gustare II**	Kefir 3,5	**330** g	
Duminica	**Cina**	Branza telemea vaca	**100** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	