

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-816** din data: **23.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Juhasz Alexandra	18 ani	F	1.71 m	95.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Cascaval	40 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Supa de gulie(400 g)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-816** din data: **23.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Juhasz Alexandra	18 ani	F	1.71 m	95.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Pere	300 g	
Marti	Pranz	Paine alba	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Sana	330 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-816** din data: **23.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Juhasz Alexandra	18 ani	F	1.71 m	95.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi	100 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-816** din data: **23.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Juhasz Alexandra	18 ani	F	1.71 m	95.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Biscuiti Misura fara zahar	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Conopida	200 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-816** din data: **23.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Juhasz Alexandra	18 ani	F	1.71 m	95.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Rondele din orez expandat Sanovita	24 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-816** din data: **23.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Juhasz Alexandra	18 ani	F	1.71 m	95.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Morcovi fierti	250 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Misura fara zahar	40 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-816** din data: **23.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Juhasz Alexandra	18 ani	F	1.71 m	95.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Avocado	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Misura fara zahar	40 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	20 g	
		Rosii cherry	100 g	