

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-862** din data: **12.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gligor Ioana	22 ani	F	1.66 m	94.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza feta	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-862** din data: **12.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gligor Ioana	22 ani	F	1.66 m	94.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu 10 fructe diferite SanoVita	40 g	
Marti	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 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	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-862** din data: **12.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gligor Ioana	22 ani	F	1.66 m	94.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-862** din data: **12.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gligor Ioana	22 ani	F	1.66 m	94.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-862** din data: **12.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gligor Ioana	22 ani	F	1.66 m	94.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-862** din data: **12.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gligor Ioana	22 ani	F	1.66 m	94.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura (congelata)	150 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Ridiche	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-862** din data: **12.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gligor Ioana	22 ani	F	1.66 m	94.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Sufleu de conopida	300 g	