

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-978** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladut Cristina	25 ani	F	1.74 m	98.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Iaurt 1,5 %	250 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare III	Iaurt 1,5 %	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-978** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladut Cristina	25 ani	F	1.74 m	98.6 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	Piersici	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	15 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pastrav	100 g	
Marti	Gustare III	Iaurt 1,5 %	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-978** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladut Cristina	25 ani	F	1.74 m	98.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	100 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	15 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Cascaval	25 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 1,5 %	250 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare III	Iaurt 1,5 %	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-978** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladut Cristina	25 ani	F	1.74 m	98.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	100 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	15 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	30 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare III	Iaurt 1,5 %	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-978** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladut Cristina	25 ani	F	1.74 m	98.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	250 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	
Vineri	Gustare III	Iaurt 1,5 %	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-978** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladut Cristina	25 ani	F	1.74 m	98.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Zmeura	100 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	15 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 1,5 %	250 g	
Sambata	Cina	Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		OU fiert	50 g	
Sambata	Gustare III	Iaurt 1,5 %	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-978** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladut Cristina	25 ani	F	1.74 m	98.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 1,5 %	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	30 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare III	Iaurt 1,5 %	250 g	