

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-987** din data: **24.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Naghi Andreea	20 ani	F	1.63 m	74 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Salam de casa	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Zmeura	250 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-987** din data: **24.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Naghi Andreea	20 ani	F	1.63 m	74 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ton	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-987** din data: **24.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Naghi Andreea	20 ani	F	1.63 m	74 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Prune	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ciuperci sote	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-987** din data: **24.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Naghi Andreea	20 ani	F	1.63 m	74 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Caise	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de vaca	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-987** din data: **24.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Naghi Andreea	20 ani	F	1.63 m	74 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-987** din data: **24.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Naghi Andreea	20 ani	F	1.63 m	74 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Mure	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-987** din data: **24.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Naghi Andreea	20 ani	F	1.63 m	74 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de canepa naturale Canah	30 g	
Duminica	Gustare I	Mure	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	