

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1081** din data: **17.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Bianca	16 ani	F	1.62 m	44.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	50 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1081** din data: **17.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Bianca	16 ani	F	1.62 m	44.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	35 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1081** din data: **17.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Bianca	16 ani	F	1.62 m	44.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Struguri	200 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1081** din data: **17.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Bianca	16 ani	F	1.62 m	44.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Somon afumat	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
Joi	Gustare I	Caju	30 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Mere	300 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1081** din data: **17.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Bianca	16 ani	F	1.62 m	44.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1081** din data: **17.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Bianca	16 ani	F	1.62 m	44.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	30 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate	200 g	
Sambata	Gustare II	Struguri	200 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1081** din data: **17.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Bianca	16 ani	F	1.62 m	44.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Banane	100 g	
Duminica	Gustare I	Rodii	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea rasa	20 g	