

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1171** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dimeny Amalia	17 ani	F	1.65 m	117.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Cascaval	40 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1171** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dimeny Amalia	17 ani	F	1.65 m	117.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1171** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dimeny Amalia	17 ani	F	1.65 m	117.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata vinete cu ceapa	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	300 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	30 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1171** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dimeny Amalia	17 ani	F	1.65 m	117.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Castraveti	100 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1171** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dimeny Amalia	17 ani	F	1.65 m	117.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1171** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dimeny Amalia	17 ani	F	1.65 m	117.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Morcov fiert	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1171** din data: **08.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dimeny Amalia	17 ani	F	1.65 m	117.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	