

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1371** din data: **05.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crista Adriana Denisa	26 ani	F	1.57 m	101.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Piersici	100 g	
Luni	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Pranz	Supa crema morcovi(o farfurie)	100 g	
		Crutoane	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1371** din data: **05.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crista Adriana Denisa	26 ani	F	1.57 m	101.3 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	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1371** din data: **05.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crista Adriana Denisa	26 ani	F	1.57 m	101.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Piersici	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	150 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1371** din data: **05.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crista Adriana Denisa	26 ani	F	1.57 m	101.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Joi	Gustare I	Piersici	300 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1371** din data: **05.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crista Adriana Denisa	26 ani	F	1.57 m	101.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Piersici	100 g	
Vineri	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1371** din data: **05.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crista Adriana Denisa	26 ani	F	1.57 m	101.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1371** din data: **05.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crista Adriana Denisa	26 ani	F	1.57 m	101.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Piersici	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	