

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1484** din data: **08.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Danuletiu Andreea	19 ani	F	1.60 m	64.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1484** din data: **08.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Danuletiu Andreea	19 ani	F	1.60 m	64.1 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	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea rasa	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1484** din data: **08.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Danuletiu Andreea	19 ani	F	1.60 m	64.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1484** din data: **08.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Danuletiu Andreea	19 ani	F	1.60 m	64.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	25 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1484** din data: **08.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Danuletiu Andreea	19 ani	F	1.60 m	64.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1484** din data: **08.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Danuletiu Andreea	19 ani	F	1.60 m	64.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Cacao pudra	10 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Rosii cherry	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1484** din data: **08.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Danuletiu Andreea	19 ani	F	1.60 m	64.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Carnati afumati	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	