

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1592** din data: **25.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilyes Ibolya	0 ani	F	1.66 m	85.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Brie	50 g	
Luni	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Luni	Pranz	Lipie	60 g	
		Humus	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1592** din data: **25.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilyes Ibolya	0 ani	F	1.66 m	85.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	30 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne de iepure de casa	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1592** din data: **25.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilyes Ibolya	0 ani	F	1.66 m	85.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Iaurt grecesc	30 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1592** din data: **25.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilyes Ibolya	0 ani	F	1.66 m	85.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt grecesc	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1592** din data: **25.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilyes Ibolya	0 ani	F	1.66 m	85.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de cocos si migdale Alpro	150 g	
		Chia	30 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1592** din data: **25.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilyes Ibolya	0 ani	F	1.66 m	85.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt grecesc	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1592** din data: **25.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilyes Ibolya	0 ani	F	1.66 m	85.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Branza Roquefort	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	