

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1611** din data: **11.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Drida Denisa	18 ani	F	1.63 m	74 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Carnati afumati	30 g	
		Ridichi	100 g	
Luni	Gustare I	Mere verzi	400 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1611** din data: **11.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Drida Denisa	18 ani	F	1.63 m	74 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
Marti	Pranz	Branza feta	50 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Conopida	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1611** din data: **11.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Drida Denisa	18 ani	F	1.63 m	74 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1611** din data: **11.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Drida Denisa	18 ani	F	1.63 m	74 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	10 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	35 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1611** din data: **11.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Drida Denisa	18 ani	F	1.63 m	74 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Vineri	Gustare I	Zmeura	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	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-1611** din data: **11.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Drida Denisa	18 ani	F	1.63 m	74 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere verzi	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	35 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1611** din data: **11.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Drida Denisa	18 ani	F	1.63 m	74 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza feta	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Branza feta	50 g	