

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1680** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ivanov Maria	17 ani	F	1.70 m	90 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1680** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ivanov Maria	17 ani	F	1.70 m	90 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	250 g	
		Banane	100 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Branza feta	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1680** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ivanov Maria	17 ani	F	1.70 m	90 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1680** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ivanov Maria	17 ani	F	1.70 m	90 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	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-1680** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ivanov Maria	17 ani	F	1.70 m	90 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1680** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ivanov Maria	17 ani	F	1.70 m	90 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	30 g	
		Chia	15 g	
Sambata	Gustare I	Banane	100 g	
		Mere	150 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	350 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1680** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ivanov Maria	17 ani	F	1.70 m	90 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ridichi	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	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Duminica	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	