

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2018** din data: **10.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avramut Ivona	17 ani	F	1.61 m	64 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Salam de casa	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Cascaval ras	30 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2018** din data: **10.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avramut Ivona	17 ani	F	1.61 m	64 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2018** din data: **10.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avramut Ivona	17 ani	F	1.61 m	64 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
Miercuri	Gustare I	Ananas (proaspat)	150 g	
		Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Arahide crude	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-2018** din data: **10.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avramut Ivona	17 ani	F	1.61 m	64 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Mozzarella light	100 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	600 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2018** din data: **10.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avramut Ivona	17 ani	F	1.61 m	64 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	300 g	
		Seminte de in	30 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Pranz	Ton in suc propriu	100 g	
		Masline negre	50 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Arahide crude	30 g	
Vineri	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2018** din data: **10.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avramut Ivona	17 ani	F	1.61 m	64 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2018** din data: **10.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avramut Ivona	17 ani	F	1.61 m	64 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	230 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	