

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-003** din data: **23.01.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
meli	0 ani	F	0.00 m	0 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	250 g	
		Miere	40 g	
		Nuca de cocos(proaspata)	40 g	
		Stafide	50 g	
Luni	Gustare I	Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Unt	15 g	
		Corn simplu	80 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	
		Conopida	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ulei de masline	5 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-003** din data: **23.01.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
meli	0 ani	F	0.00 m	0 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	5 g	
		Magiun de prune	30 g	
		Ceai	250 g	
Marti	Gustare I	Grapefruit	150 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	
Marti	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Orez brun fiert	50 g	
		Varza cruda alba	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	20 g	
Marti	Cina	Salata cu ton si 50 g masline(350 g)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-003** din data: **23.01.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
meli	0 ani	F	0.00 m	0 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Stafide	30 g	
		Ciocolata amaruie peste 70%	40 g	
		Arahide	60 g	
		Ou gaina	100 g	
		Ulei de floarea soarelui	30 g	
		Fulgi de ov?z	100 g	
		Faina integrala	100 g	