

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-153** din data: **12.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rujan Andreea	19 ani	F	1.59 m	74 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
Luni	Gustare I	Banane fara coaja	200 g	
Luni	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-153** din data: **12.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rujan Andreea	19 ani	F	1.59 m	74 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
		Mandarine	100 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Iaurt 2%	20 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-153** din data: **12.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rujan Andreea	19 ani	F	1.59 m	74 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	50 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	120 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-153** din data: **12.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rujan Andreea	19 ani	F	1.59 m	74 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
Joi	Gustare I	Smochine uscate	80 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	20 g	
		Cascaval	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-153** din data: **12.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rujan Andreea	19 ani	F	1.59 m	74 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt de arahide	15 g	
Vineri	Gustare I	Banane fara coaja	100 g	
		Mandarine	150 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Cascaval	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-153** din data: **12.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rujan Andreea	19 ani	F	1.59 m	74 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	30 g	
		Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Banane fara coaja	20 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	30 g	
Sambata	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Salata verde	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-153** din data: **12.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rujan Andreea	19 ani	F	1.59 m	74 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Duminica	Gustare I	Cascaval	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Unt	10 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Chifla integrala	30 g	