

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-330** din data: **19.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cohut Alexandra	21 ani	F	1.60 m	41.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Somon afumat	50 g	
		Paine integrala	90 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-330** din data: **19.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cohut Alexandra	21 ani	F	1.60 m	41.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Bacon cubulete	10 g	
Marti	Gustare I	Curmale	100 g	
Marti	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	100 g	
Marti	Gustare II	Banane	250 g	
Marti	Cina	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-330** din data: **19.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cohut Alexandra	21 ani	F	1.60 m	41.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Dulceata de visine	20 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-330** din data: **19.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cohut Alexandra	21 ani	F	1.60 m	41.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	120 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Joi	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Joi	Cina	Lapte de vaca integral	250 g	
		Miere	20 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-330** din data: **19.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cohut Alexandra	21 ani	F	1.60 m	41.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Hummus	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	
		Salata verde	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	150 g	
		Orez brun fiert	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-330** din data: **19.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cohut Alexandra	21 ani	F	1.60 m	41.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Banane	100 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Varza calita	50 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Sambata	Cina	Mamaliga	200 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-330** din data: **19.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cohut Alexandra	21 ani	F	1.60 m	41.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
		Miere	10 g	
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Pasta de masline	50 g	