

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-361** din data: **27.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancu Cristina	30 ani	F	1.65 m	85 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-361** din data: **27.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancu Cristina	30 ani	F	1.65 m	85 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-361** din data: **27.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancu Cristina	30 ani	F	1.65 m	85 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Sana	300 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-361** din data: **27.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancu Cristina	30 ani	F	1.65 m	85 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Joi	Gustare I	Mere	150 g	
		Portocale	150 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-361** din data: **27.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancu Cristina	30 ani	F	1.65 m	85 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-361** din data: **27.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancu Cristina	30 ani	F	1.65 m	85 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	7 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-361** din data: **27.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancu Cristina	30 ani	F	1.65 m	85 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Sana	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	