

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1143** din data: **12.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daria Batran	25 ani	F	1.82 m	124.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1143** din data: **12.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daria Batran	25 ani	F	1.82 m	124.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Sana Napolact	330 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	100 g	
		Piept de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1143** din data: **12.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daria Batran	25 ani	F	1.82 m	124.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de fasole verde	200 g	
		Carne de iepure de casa	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1143** din data: **12.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daria Batran	25 ani	F	1.82 m	124.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcov fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata verde	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1143** din data: **12.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daria Batran	25 ani	F	1.82 m	124.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	50 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Vineri	Gustare II	Sana Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1143** din data: **12.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daria Batran	25 ani	F	1.82 m	124.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Cascaval	10 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	200 g	
		Carne de iepure de casa	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1143** din data: **12.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daria Batran	25 ani	F	1.82 m	124.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	