

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-147** din data: **06.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
CODAU ANDREEA	18 ani	F	1.67 m	71 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Unt 40%	10 g	
		Ardei Gras	50 g	
Luni	Pranz	Chifla integrala	60 g	
		Unt 40%	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
		Iaurt 2%	330 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-147** din data: **06.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
CODAU ANDREEA	18 ani	F	1.67 m	71 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
Marti	Pranz	Chifla integrala	60 g	
		Cascaval	30 g	
		Unt 40%	10 g	
		Portocale	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-147** din data: **06.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
CODAU ANDREEA	18 ani	F	1.67 m	71 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	