

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-148** din data: **06.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Ioana	17 ani	F	1.69 m	64 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		OU fiert	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	20 g	
Luni	Gustare II	Portocale (suc)	200 g	
		Caju	20 g	
Luni	Cina	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-148** din data: **06.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Ioana	17 ani	F	1.69 m	64 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Marti	Gustare I	Mere	100 g	
		Banane fara coaja	100 g	
		Kiwi	100 g	
Marti	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-148** din data: **06.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Ioana	17 ani	F	1.69 m	64 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	15 g	
		Banane fara coaja	30 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 2,8	150 g	
		Merisoare deshidratate	35 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	20 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Miercuri	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-148** din data: **06.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Ioana	17 ani	F	1.69 m	64 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de soia	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane fara coaja	30 g	
Joi	Gustare I	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb crud fiert	30 g	
Joi	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Cartofi natur	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Joi	Gustare II	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
		Mere	100 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-148** din data: **06.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Ioana	17 ani	F	1.69 m	64 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	50 g	
Vineri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	30 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-148** din data: **06.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Ioana	17 ani	F	1.69 m	64 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Banane fara coaja	100 g	
		Amestec de arahide cu stafide	20 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Pranz	Spanac	250 g	
		Ou gaina	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-148** din data: **06.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Ioana	17 ani	F	1.69 m	64 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Salam de Sibiu	20 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Duminica	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Duminica	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Parmezan	30 g	