

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1753 din data: 20.07.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cristina	17 ani	F	1.61 m	83.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Mere	350 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	50 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1753 din data: 20.07.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cristina	17 ani	F	1.61 m	83.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1753** din data: **20.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cristina	17 ani	F	1.61 m	83.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1753** din data: **20.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cristina	17 ani	F	1.61 m	83.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1753** din data: **20.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cristina	17 ani	F	1.61 m	83.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1753** din data: **20.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cristina	17 ani	F	1.61 m	83.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Mix seminte SanoVita	25 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1753** din data: **20.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cristina	17 ani	F	1.61 m	83.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	