

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-413** din data: **11.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Daniela	43 ani	F	1.61 m	79.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Visine	250 g	
Luni	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-413** din data: **11.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Daniela	43 ani	F	1.61 m	79.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-413** din data: **11.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Daniela	43 ani	F	1.61 m	79.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Caise	250 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-413** din data: **11.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Daniela	43 ani	F	1.61 m	79.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Muschi file	50 g	
Joi	Gustare I	Zmeura	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-413** din data: **11.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Daniela	43 ani	F	1.61 m	79.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana	10 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-413** din data: **11.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Daniela	43 ani	F	1.61 m	79.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Pastrav	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-413** din data: **11.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Daniela	43 ani	F	1.61 m	79.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Rosii	50 g	