

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-563** din data: **19.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Adela	23 ani	F	1.54 m	118.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	20 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-563** din data: **19.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Adela	23 ani	F	1.54 m	118.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	30 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	20 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-563** din data: **19.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Adela	23 ani	F	1.54 m	118.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-563** din data: **19.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Adela	23 ani	F	1.54 m	118.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-563** din data: **19.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Adela	23 ani	F	1.54 m	118.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	
Vineri	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-563** din data: **19.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Adela	23 ani	F	1.54 m	118.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-563** din data: **19.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Adela	23 ani	F	1.54 m	118.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	