

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-696** din data: **18.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Hanelore	52 ani	F	1.56 m	75.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Piersici (nectar)	250 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Rucola	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Rucola	150 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-696** din data: **18.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Hanelore	52 ani	F	1.56 m	75.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Prune	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-696** din data: **18.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Hanelore	52 ani	F	1.56 m	75.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-696** din data: **18.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Hanelore	52 ani	F	1.56 m	75.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Salam de Sibiu	30 g	
Joi	Gustare I	Caise	250 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-696** din data: **18.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Hanelore	52 ani	F	1.56 m	75.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Spanac	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Crap romanesc	100 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-696** din data: **18.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Hanelore	52 ani	F	1.56 m	75.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-696** din data: **18.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Hanelore	52 ani	F	1.56 m	75.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt	10 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somn	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Cina	Chiftele de curcan	100 g	
		Sote de legume	200 g	