

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-721** din data: **11.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otgon Elena	26 ani	F	1.59 m	67.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Piersici (nectar)	200 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata cu ton Nixe (Lidl)	220 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-721** din data: **11.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otgon Elena	26 ani	F	1.59 m	67.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Prune	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-721** din data: **11.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otgon Elena	26 ani	F	1.59 m	67.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-721** din data: **11.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otgon Elena	26 ani	F	1.59 m	67.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Pranz	Branza telemea oaie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-721** din data: **11.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otgon Elena	26 ani	F	1.59 m	67.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Piersici (nectar)	200 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-721** din data: **11.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otgon Elena	26 ani	F	1.59 m	67.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Prune	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-721** din data: **11.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otgon Elena	26 ani	F	1.59 m	67.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	