

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-737** din data: **01.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farkas Dorottya	22 ani	F	1.63 m	85.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza feta	50 g	
		Rosii	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	100 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Feta	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-737** din data: **01.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farkas Dorottya	22 ani	F	1.63 m	85.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-737** din data: **01.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farkas Dorottya	22 ani	F	1.63 m	85.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
		Kiwi	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	200 g	
		Branza Tofu	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-737** din data: **01.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farkas Dorottya	22 ani	F	1.63 m	85.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Sana	330 g	
		Chia	30 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Mozarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-737** din data: **01.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farkas Dorottya	22 ani	F	1.63 m	85.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	
		Salata verde	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	150 g	
		Orez brun fiert	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-737** din data: **01.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farkas Dorottya	22 ani	F	1.63 m	85.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Banane	100 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Varza calita	50 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Sambata	Cina	Mamaliga	200 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-737** din data: **01.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farkas Dorottya	22 ani	F	1.63 m	85.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
		Miere	10 g	
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Pasta de masline	50 g	