

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-902** din data: **01.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelina Anca	30 ani	F	1.58 m	76.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Salam de casa	70 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-902** din data: **01.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelina Anca	30 ani	F	1.58 m	76.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-902** din data: **01.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelina Anca	30 ani	F	1.58 m	76.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Cina	Sparanghel	200 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-902** din data: **01.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelina Anca	30 ani	F	1.58 m	76.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Cirese	250 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Branza feta	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Conopida	300 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-902** din data: **01.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelina Anca	30 ani	F	1.58 m	76.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-902** din data: **01.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelina Anca	30 ani	F	1.58 m	76.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cascaval	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-902** din data: **01.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelina Anca	30 ani	F	1.58 m	76.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	