

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-945 din data: 09.07.2020				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Violeta	43 ani	F	1.58 m	124 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Supa crema de rosii	350 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-945** din data: **09.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Violeta	43 ani	F	1.58 m	124 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Tarate de ovaz	30 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-945** din data: **09.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Violeta	43 ani	F	1.58 m	124 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-945** din data: **09.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Violeta	43 ani	F	1.58 m	124 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Lapte 1,5 % Albalact	250 g	
Joi	Gustare I	Zmeura	250 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	20 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	300 g	
		Cascaval	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-945** din data: **09.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Violeta	43 ani	F	1.58 m	124 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-945** din data: **09.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Violeta	43 ani	F	1.58 m	124 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Sambata	Gustare I	Caise	300 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-945** din data: **09.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Violeta	43 ani	F	1.58 m	124 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Duminica	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Salau	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	150 g	