

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-952** din data: **16.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vidican	32 ani	F	1.56 m	69 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea oaie	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Pastrama de pasare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-952** din data: **16.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vidican	32 ani	F	1.56 m	69 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza telemea oaie	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	40 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	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-952** din data: **16.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vidican	32 ani	F	1.56 m	69 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Pate de ficat	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Morcov fiert	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Miercuri	Cina	Rosii	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-952** din data: **16.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vidican	32 ani	F	1.56 m	69 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Castraveti	100 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Branza telemea oaie	100 g	
		Rosii	200 g	
		Pastrama de pasare	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-952** din data: **16.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vidican	32 ani	F	1.56 m	69 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Cascaval	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-952** din data: **16.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vidican	32 ani	F	1.56 m	69 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Pastrama de pasare	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	40 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-952** din data: **16.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vidican	32 ani	F	1.56 m	69 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	