

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1018** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tand Irina	26 ani	F	1.55 m	73.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1018** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tand Irina	26 ani	F	1.55 m	73.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Cod	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1018** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tand Irina	26 ani	F	1.55 m	73.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1018** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tand Irina	26 ani	F	1.55 m	73.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1018** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tand Irina	26 ani	F	1.55 m	73.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	15 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1018** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tand Irina	26 ani	F	1.55 m	73.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1018** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tand Irina	26 ani	F	1.55 m	73.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	