

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1034** din data: **16.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Harcaian Flavia	22 ani	F	1.64 m	84.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	40 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Gulie	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Cascaval	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1034** din data: **16.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Harcaian Flavia	22 ani	F	1.64 m	84.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1034** din data: **16.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Harcaian Flavia	22 ani	F	1.64 m	84.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1034** din data: **16.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Harcaian Flavia	22 ani	F	1.64 m	84.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Joi	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1034** din data: **16.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Harcaian Flavia	22 ani	F	1.64 m	84.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	170 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1034** din data: **16.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Harcaian Flavia	22 ani	F	1.64 m	84.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1034** din data: **16.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Harcaian Flavia	22 ani	F	1.64 m	84.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Covrigei	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Compot ananas in suc slab indulcit Merve	300 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	