

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1044** din data: **27.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandru Lavinia	51 ani	F	1.65 m	77 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	200 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1044** din data: **27.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandru Lavinia	51 ani	F	1.65 m	77 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	150 g	
		Covrigei	20 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1044** din data: **27.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandru Lavinia	51 ani	F	1.65 m	77 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de ciuperci (fara maioneza)	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	100 g	
		Covrigei	20 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1044** din data: **27.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandru Lavinia	51 ani	F	1.65 m	77 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Icre	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	40 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1044** din data: **27.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandru Lavinia	51 ani	F	1.65 m	77 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Vineri	Gustare I	Pere	120 g	
		Covrigei	20 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1044** din data: **27.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandru Lavinia	51 ani	F	1.65 m	77 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Fulgi de ov?z	20 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Morcov fiert	350 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1044** din data: **27.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandru Lavinia	51 ani	F	1.65 m	77 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Duminica	Gustare I	Mere	150 g	
		Covrigei	20 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Muschi file	50 g	
		Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Rosii	100 g	